



마스크는 항상 착용, 개인위생 철저히 하는 교통 어린이



무서운 액상과당의 역습!

우리가 즐겨 먹고 마시는 과자, 빵, 음료수 등에 첨가된 '액상과당'에 어떤 위험이 있는지 함께 알아볼까요?

탄산음료 대신 탄산수, 단 요거트 대신 무가당 요거트 등 건강한 내 몸을 위해 자주 먹던 간식을 하나, 둘 바꿔가며 액상과당 섭취를 줄여보아요!

액상과당이란?

포도당과 과당의 액상혼합물로
**과당의 비중이 높고,
정성도가 큰 액체입니다.**

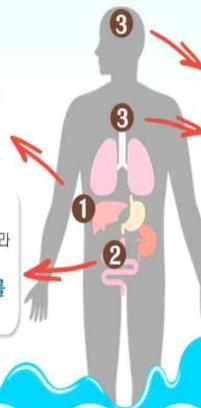
설탕에 비해 값은 싸고 단맛은 강해
과자와 음료수에 이용되고 있습니다.



과잉섭취시 나타나는 질환!

① 지방간
과당은 지방산으로
쉽게 전환되어
지방간을 유발해요.

② 비만·당뇨병
과당은 소화·흡수가 빨라
혈당을 높이고
체중·인슐린 분비를
증가시켜요.



③ 심뇌혈관 질환
혈액 속 단백질이
과당과 엉겨 붙어
혈액 속 염증 물질을
생성하고 심뇌혈관을
손상시켜요.

액상과당이 들어 있는 식품



액상과당은 멀리멀리~



신선식품 또는 화학첨가물이 적게 들어간
식품을 섭취해요.



정제 곡류와 이를 원료로 한 빵, 과자의
섭취를 최대한 줄여요.



좁은 흡수력이 높아 당 지수를 끌어 올리므로
가급적 과일 그대로 먹는 것이 좋아요.



음료보다는 물을 마셔요.

면역력을 유지하는 건강한 생활

건강한 생활습관 + 균형잡힌 식생활 + 철저한 개인위생

- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된 균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는 영양소와 생리활성 물질이 많이 들어있습니다.



국이나 찌개의 채소 건더기, 나물, 샐러드 등의 채소 반찬을 매 끼 2가지 이상 먹는다.



과일은 하루 1~2번 먹는다.



초록색, 주황색, 노랑색, 빨간색, 보라색, 흰색 등 다양한 색깔의 채소와 과일을 섞어서 먹는다.

면역력 관련 영양소 함유 식품



비타민, 무기질,
항산화성분이
풍부한 채소와 과일
(토마토, 시금치,
브로콜리, 당근 등)



단백질이
풍부한 식품
(육류, 두부 등)



불포화 지방산
함유 식품
(생선, 올리브오일, 견과류 등)

12월 식단 안내

◇ 교룡초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시		12/1 Wed	12/2 Thu	12/3 Fri
* 쌀, 참쌀: 남원시 친환경쌀 (잡곡: 국내산 유기농, 2021년산) * 콩: 국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 콩기름: 국내산 Non-GMO콩 사용) * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게/가공품: 국내산 * 조기/갈치/가공품: 수입산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 수입산, 주꾸미: 수입, 명태: 수입산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 수입산)		친환경 기장밥 닭개장(초등)(13.15.) 숙주미나리무침 수제떡갈비구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.4/28.3/136.2/3.8	친환경 잡곡밥(5.) 바지락수제비(6.13.18.) 돼지갈비바베큐(10.13.) 방풍나물무침(13.) 잔멸치견과볶음(5.13.14.19.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/36.1/158.5/5.3	김치볶음밥(5.9.10.13.) 어묵국(1.5.6.13.) 썩갠나물(5.13.) 새우튀김과 타르타르소스(1.5.6.9.13.) 열무겉절이(9.13.) 과일주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.3/25.9/276.2/4.6
12/6 Mon	12/7 Tue	12/8 Wed	12/9 Thu	12/10 Fri
친환경 차수수밥 오징어무국(13.17.) 굴소스동그랑땡조림(1.2.6.10.13.15.16.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577/30.4/153.6/4	친환경 흑미밥 아욱된장국(5.6.13.) 달래오이무침 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.) 삼치데리야끼구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/30.9/243.5/4.4	친환경 찰보리밥 표고버섯미역국(13.) 아삭고추무침(5.6.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/36.8/91.6/4.1	친환경 발아현미밥 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 유채된장무침(5.6.) 새우 무나물(5.6.) 치즈돈가스(1.2.5.6.10.) 직접담근백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.5/24.3/213.9/2.8	친환경귀리밥 삼색콩심이만두떡국(1.5.6.10.13.) 오향장육(10.) 무쌈과사과겨자채무침(13.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/28.7/79.4/3.7
12/13 Mon	12/14 Tue	12/15 Wed	12/16 Thu	12/17 Fri
옥수수잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 닭봉조림(오븐)(5.6.12.13.15.) 숙주나물무침 깍두기(9.13.) 반반핫도그(치즈+소시지)(1.2.5.6.10.12.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/28.6/57.4/2.8	찰보리밥 토란돌깨탕(13.) 가지나물(5.6.) 숯불양념 돼지불고기(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 마시는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/27.1/152.4/3.5	흑미밥 대구매운탕(13.) 연두부달걀찜(1.5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 수제돈가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/37.9/201.4/3.8	차수수밥 근대된장국(5.6.9.13.) 간장찜닭(1.2.5.6.12.13.15.) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13.) 김부각(5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/21.8/136.1/3.6	차조밥 소고기 샤브샤브국(16.) 오이 돌나물무침(5.6.) 삼치살카레구이(2.5.6.13.16.) 고기말이구이(1.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.3/37.9/124.9/2.7
12/20 Mon	12/21 Tue	12/22 Wed	12/23 Thu	12/24 Fri
찰보리밥 쇠고기육개장(5.16.) 닭날개조림(오븐)(5.6.13.15.) 참나물무침(13.) 잡채(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/26.1/97.2/3.7	귀리밥 동태매운탕(13.17.) 콩나물무침(5.13.) 돼지짜장불고기(5.6.10.13.) 어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/37.3/123.3/3.6	잡곡밥(5.) 닭공탕(13.15.) 수제소시지메추리알볶음(1.2.5.6.10.13.15.) 튀겨먹는단팥떡(1.2.5.6.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.4/31.9/151/3.6	발아현미밥 소고기무국(5.13.16.) 도라지 배무침(5.6.) 감자채볶음(5.6.) 깡풍새우(5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/29.6/149.9/4.8	짜장면(1.2.5.6.10.13.) 부추달걀국(1.13.) 단무지무침 군만두(하트모양)(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 크리스마스롤케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/38.3/197.1/9.9
12/27 Mon	12/28 Tue	12/29 Wed	12/30 Thu	12/31 Fri
차조밥 잔치국수(1.5.6.13.) 열무된장무침(5.6.) 건파래볶음(5.) 오징어불고기(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.7/35.7/217.2/4.5	흑미밥 바지락미역국(13.18.) 잔멸치견과볶음(5.13.14.19.) 김치볶음(5.6.9.10.13.) 로제떡볶이(2.5.6.9.12.13.) 치즈생선가스(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586/25.1/310.7/4.4	차수수밥 김치찌개(5.9.10.13.) 메추리알 닭살조림(1.5.6.13.) 세발나물무침 삼치마요네즈구이(1.5.) 열무겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/37.6/222.1/4.4	찰보리밥 낙지 수제비국(5.6.) 상추오이무침 돼지불고기(5.6.10.13.) 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.6/29.9/116.3/3.8	기장밥 콩나물국(5.13.) 캔콩치무조림(13.) 달래 배 무침(5.6.13.) 목살 찰스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/24.9/89.5/3.3
1/3 Mon	부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 당일 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지 해주시기 바랍니다. 문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다.(근무시간 오전 8시~오후 4시)			◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 * 교룡초 급식종료일 : 2021년 12월 31일 * 왕치초 급식종료일 : 2022년 1월 3일
참치 김가루 주먹밥 떡국(1.15.) 두부김치(5.9.13.) 미트볼볶음(1.2.5.6.10.13.) 붕동겉절이(9.13.)말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/26.3/257.7/6.7				