



달콤한 식품에는 당이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

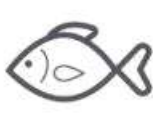
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시 문제점

- 뇌졸중
- 고혈압
- 위장병
- 골다공증



당류 과다 섭취시 문제점

- 충치,
- 비만,
- 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

영양정보		총 내용량 200g
		497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준입니다. 개인의 활동량에 따라 다를 수 있습니다.



올바른 손씻기

1



거품 내기

2



꼭지 끼고
비비기

3



손바닥, 손등
문지르기

4



손가락
둘러 닦기

5



손톱으로
문지르기

6



흐르는 물로
헹구기

7



종이타월로
물기 닦기

8



종이타월로
수도꼭지 잠그기

10월 학교급식 식단 안내



	10/1 Tue	10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
	임시공휴일	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 북어채무국(1.5) 배추김치(9) 오렌지망고에이드(13) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)	 대한민국의 날 개천절	재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
친환경 통일밥(6) 꽃게탕(5.6.8) 오리훈제//무쌈/소스(1.2.5.6) 취나물무침 볼어묵볶음(1.5.6.13) 열무김치(9) 블랙베리쿠키(1.2.5.6.14)	친환경흑미밥 뼈다귀감자탕(5.6.10) 매운닭갈비(5.6.12.13.15.18) 고등어구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9) 우리밀쌀찐빵(1.2.5.6) 고추된장무침(5.6.13)	 한글날	친환경찰보리밥 콩나물국(5) 감오징어야채초무침(5.6.13.17) 육전(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18) 닭봉바베큐(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 아이스콘스낵(1.2.5)	친환경수수밥 시래기국(5.6) 오이무침(5.6) 로제떡볶이/김말이(1.5.6.13) 수채소시지야채볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 단배추겉절이(9.13)
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
친환경차조밥 단팔죽(13) 대구매운탕(5.6.13) 도라지무침(5.6.13) 후라이드(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9)	친환경수수밥 추어탕(5.6.13) 숯불향불고기(5.6.10.13) 매실장아찌무침 왕새우튀김/소스(1.2.5.9.13) 석박지(9) 초코라떼(2)	야채비빔밥/약고추장(1.5.6.16) 청국장찌개(5) 4색야채피클 배추김치(9) 임실치즈 핫도그(1.2.5.6.10.16)	친환경찰보리밥 육개장(13.16) 도토리묵무침(5.6) 감자채볶음(1.5.6.8) 활짝핀떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 굴	친환경혼합잡곡밥(5) 아욱국(5.6) 돈육삼겹살불고기(5.6.10.13) 양파상추겉절이(5.6.13) 치즈야채달걀말이(1.2.5) 콩치양념구이(5.6.13) 알타리김치(9)
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
친환경흑미밥 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 갈비짬(5.6.10.13) 가지볶음(5) 연어까스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 블루베리푸딩(2)	친환경수수밥 닭전복영양죽(15.18) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.16) 양배추찜/쌈된장(5.6) 참쌀귀바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 방울토마토(12)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대국(5.6) 깍두기(숙성)(9) 마시는하루요거트(2) 츄러스(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 토란들깨국 돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10) 오이소박이(9.13) 깻잎완자전(1.2.5.6.10.16) 김치(9) 마시는사과곤약젤리	친환경기장밥 건새우미역국(9) 부추겉절이(13) 시금치잡채(1.5.6.10.13.16) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 독도케이크(1.2.5.6)
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲착 '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.
친환경 통일밥(6) 오징어무국(17) 새콤참나물무침(5.6.13) 연근튀김(1.5.6) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 꿀떡	친환경흑미밥 투움바크림스파게티(1.2.5.6.10.13) 감자국 숙주무침 바삭탕수육/소스(1.5.6.10.11.12) 열무김치(9) 배	친환경찰보리밥 자장면(2.5.6.10.13.16) 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18) 닭꼬치/소스(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9)	친환경기장밥 마리탕(2.5.6.9.10.15.16.17.18) 돈육사태떡찜(2.5.6.10.13) 무생채(9.13) 자반볶음(5.13) 배추김치(9) 과일샐러드(1.2.4.5.6.11.12)	

