



## 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!

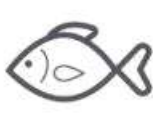
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



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 활동 양상에 따라 다를 수 있습니다.



## 올바른 손씻기

1



거품 내기

2



깍지 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



10/2 <b>Mon</b>	10/3 <b>Tue</b>	10/4 <b>Wed</b>	10/5 <b>Thu</b>	10/6 <b>Fri</b>
	 개천절	야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 마라탕 (2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 단무지 참쌀귀바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치 (9) 콜피스 (2.13)	친환경찰보리밥 삼계탕 (15) 도라지무침 (5.6.13) 소불고기 (5.6.13.16) 육원전 (1.2.5.6.8.9.10.16.17.18) 오이소박이김치 (9) 친환경사과주스 (13)	친환경 통일밥 (6) 감자국 돈육삼겹살불고기 (5.6.10.12.13) 콩나물무침 (5) 시즈닝치킨 (2.5.6.12.13.15.18) 열무김치 (9) 콜
10/9 <b>Mon</b>	10/10 <b>Tue</b>	10/11 <b>Wed</b>	10/12 <b>Thu</b>	10/13 <b>Fri</b>
 한글날	친환경수수밥 순대들깨국 (2.5.6.10.13.16) 매실장아찌무침 오리불고기 (5.6.13) 치즈야채달걀말이 (1.2.5) 배추김치 (미숙) (9) 구슬아이스크림 (1.2.5)	쌀밥 자장면 (2.5.6.10.13.16) 도토리묵채국 (5.6) 닭꼬치/소스 (5.6.12.13.15) 배추김치 (9) 하루요거트 (2)	친환경흑미밥 추어탕 (5.6.13) 오이무침 (5.6) 자반볶음 (5.13) 등심돈까스/소스/치즈토핑 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치 (9) 망고파인 스무디 (2)	친환경흑미밥 소고기표고버섯국 (16) 두부조림 (5.6) 숙주니물 폭립/주름감자 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치 (미숙) (9)
10/16 <b>Mon</b>	10/17 <b>Tue</b>	10/18 <b>Wed</b>	10/19 <b>Thu</b>	10/20 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 청국장찌개 (5) 감귤주스 (13) 열무순된장무침 (5.6) 파인링함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치 (9) 누들떡볶이 (1.2.5.6.12.13)	친환경 통일밥 (6) 아육국 (5.6) 닭감자조림 (5.6.13.15) 오색산적 (1.5.6.10.15.16) 열무김치 (9) 방울토마토 (12) 식빵피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)	야채비빔밥/약고추장 (1.5.6.16) 건새우미역국 (9) 4색야채피클 배추김치 (9) 블루베리스틱치즈케익 (1.2.5.6)	친환경흑미밥 소고기떡국 (1.5.16) 청경채무침 (13) 바삭탕수육/레몬소스 (1.5.6.10.11.12.13) 닭봉바베큐 (5.6.12.13.15.18) 배추김치 (9) 푸딩	친환경수수밥 햄모듬찌개 (부대찌개) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 까르보나라 (1.2.5.6.10.13) 무생채 (9.13) 낙지볶음 (5.6.13) 김부각 (5) 백김치 (9)
10/23 <b>Mon</b>	10/24 <b>Tue</b>	10/25 <b>Wed</b>	10/26 <b>Thu</b>	10/27 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 콩나물국 (5) 우엉어묵조림 (1.5.6.13) 굴뱅이쫄면무침 (5.6.13) 돈육양념불고기 (5.6.10.13.18) 배추김치 (미숙) (9) 상하목장요구르트 (2)	친환경흑미밥 우동국 (1.5.6.7.13.18) 갈치감자조림 (5.6.13) 참나물무침 (5.6) 양념치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15) 배추김치 (9) 열대과일샐러드 (1.2.5.6.11.13)	콩나물밥/달래양념장 (5.6.16) 육개장 (5.13.16) 치커리겉절이 (5.6) 배추김치 (미숙) (9) 독도케익 (1.2.5.6)	친환경 통일밥 (6) 순두부찌개 (1.5.10.13.18) 치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 건새우볶음 (5.6.9.13) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16) 석박지 (9) 마카롱 (1.2.6)	친환경현미밥 근대국 (5.6) 갈비찜 (5.6.10.13) 고사리볶음 (5) 파닭 (5.6.13.15) 배추김치 (9) 도넛츠 (1.2.5.6)
10/30 <b>Mon</b>	10/31 <b>Tue</b>	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자</p> <p>☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.</p>		
친환경흑미밥 돈육김치국 (5.9.10) 진미채쪽파무침 (13.17) 어묵비엔나볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 치킨떡강정 (1.2.4.5.6.12.13.15.18) 배추김치 (9) 콘칩 (1.5.6)	친환경찰보리밥 북어채무국 (1.5) 연근메추리알조림 (1.5.6.13) 돼지편육/상추쌈/쌈장 (5.6.10) 배추김치 (미숙) (9) 오이소박이 (9.13) 포도주스 (13)			