

건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

■ 당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에서도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

1g=4kcal 열량을 냅니다.

■ 얼마나 먹어야 할까요?

▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

총 열량의 10% 이내로 권고(WHO)

→2000kcal 섭취 시 하루 당 섭취 권고량은 50g이내입니다.

▶ 한국인 평균 섭취량

한국인의 총 당류 섭취는 하루 65.3g으로 권장량 보다 높은 것으로 나타났습니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량
: 50g(2,000kcal 기준)



큰 술가락 약 4개에 해당

■ 단맛을 내는 첨가당-설탕!

▶ 많이 먹으면 어떻게 될까요?



입에는 달고 건강에는 쓴 당!

설탕은 단맛을 내기 위해 식품에 인위적으로 첨가하는 당으로 다른 영양소는 거의 없고, 열량만 높은 빈 영양소로 몸에 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아져 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 해롭습니다.

▶자연식품 속 단맛(천연당)



-자연식품 속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수

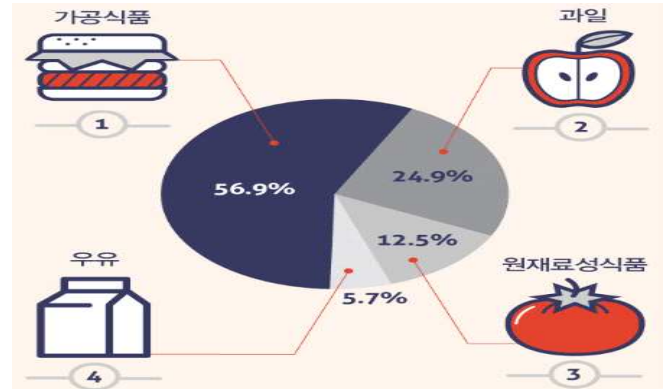


가공식품 속 단맛(첨가당)

-가공식품속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

■ 당 섭취는 주로 무엇으로부터 할까요?

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.



<하루 평균 당류 섭취량>

■ 식품 속 당 함량은?

콜라 1캔(210ml) 당 23g	바나나우유 1개(240ml) 당 26g
큰 아이스크림(160ml) 당 21g	핫도그 1개(70g) 당 19g
막대사탕 1개(12g) 당 11g	비빔라면 1봉지(130g) 당 12g
수박 1조각(85g) 당 5.4g	식빵 1쪽(50g) 당 4g

■ 당 섭취를 줄이는 방법은?

- ▶ 단 음식을 적게 먹습니다.
- ▶ 가공식품보다 자연식품을 먹습니다.

탄산음료 1캔 (250ml)당류 27g	우유 1팩(200ml) 당류 10g	고구마맛탕 1접시(100g) 당류 37.8g	찐고구마 1개(100g) 당류 5.7g
단팥빵 1개(80g) 당류 17.4g	인절미 1접시(80g) 당류 1.6g	수박맛아이스바 1개(85g) 당류 17g	수박 1조각(85g) 당류 5.4g

<바꿔먹기 실천>

- ▶가공식품을 구입 할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.
- 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.

* 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기위해 가정에서 숟가락, 포크, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주세요. 부모님이 먹여주지 마시고, 아이가 스스로 먹게 해 주세요.



5월 유치원급식 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.	2 Tue 친환경 발아흑미밥 쇠고기미역국(13.16.) 무나물 볶음(5.6.18.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 미트볼 크림소스 떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 타코야키(1.2.5.6.10.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.3/27.5/107.3/3.7	3 Wed 친환경 기상밥 닭곰탕(13.15.) 돼지고기 새송이조림(1.5.6.13.) 돌나물 배무침(5.6.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/27.3/180.4/3.9	4 Thu 짜장면과 추가밥(2.5.6.10.13.) 맑은 콩나물국(5.13.) 오이 사과무침(5.6.13.) 탕수육(매일칭)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/19.9/138.2/1.7	5 Fri 
8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
친환경 찹쌀밥 감자들깨국(9.13.) 두부 양념조림(5.6.13.) 숙주나물 무침 오리 폭찹 스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.2/28.1/162.9/4.3	친환경 차조밥 순두부된장국(5.6.13.) 비빔나물 무침(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 옥수수 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.2/29.8/216.1/5.4	친환경 귀리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 삼치무조림(5.6.) 가지나물(5.6.18.) 수제치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 619/36.8/235.8/4.3	일명잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 순살 갈치 카레구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/32.8/127.9/3	소고기볶음밥(5.6.13.16.) 종합어묵국(1.5.6.13.) 실곤약 국수 사과무침(5.6.13.) 오징어 가스(오븐)(5.6.13.16.17.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/30.3/113.6/2
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
친환경 발아현미밥 용심이만두떡국(1.5.6.10.13.) 오향장국(10.) 상추사과 겨자무침(13.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 스승의 날 감사 케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.3/20.2/95.7/2.8	친환경 율무밥 오징어묵국(13.17.) 매추리말새송이조림(1.5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 직접 만든 육원전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/35.8/138.6/3.8	하이라이스(5.6.10.13.) 순두부 맑은국(5.13.) 매일칭 오이무침(5.6.13.) 생선가스(오븐)/타르소스(1.2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/28.3/177.8/5.5	옥수수잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 푸실리 꽃맛살 샐러드(1.5.6.13.) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.13.15.) 삼차살 옛장구이(2.5.6.13.16.) 열무김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.9/24.6/99.6/2.6	친환경 차수수밥 쇠고기육개장(5.16.) 닭날개 구이(5.6.13.15.) 오이고추무침(5.6.) 한식 잡채(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 동물모양 쥬얼(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/19.2/71.5/3
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
친환경 기상밥 맑은 콩나물국(5.9.13.) 노란 달걀찜(1.5.6.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 잔멸치 파래볶음(5.) 배추김치(9.13.) 양배추쌈(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.6/27.5/229.5/5.5	친환경 찹쌀밥 표고버섯 맑은미역국(13.) 숙음열무무침 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 순살 양념통닭(2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.8/19.1/103.7/2.6	친환경 잡곡밥(5.) 근대된장국(들깨)(5.6.9.13.) 썩갠두부나물(5.13.) 치즈떡볶음(1.2.5.6.10.13.) 돈육 폭찹 스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.5/24.3/182.5/3.9	친환경 흑미밥 단호박 크림수프(2.5.6.13.) 수제돈가스와 소스(1.2.5.6.10.) 캔콩마무조림(13.) 콩나물무침(하양게)(5.13.) 배추김치(9.13.) 구워낸 단팻빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/27.3/264.3/2.6	안매운김치볶음밥(5.9.10.13.) 도토리묵국(5.17.) 우렁어묵조림(1.5.6.13.) 숙주나물무침 수제 떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 일타리김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.6/24.7/176.3/2.9
29 Mon	30 Tue	31 Wed	◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!! * 쌀 : 남원친환경유기농쌀(2022년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치 : 전재료 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(한국농수산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산	
		약밥과 구이김 유부잔치국수(5.6.13.) 닭통 오븐조림(5.6.12.13.15.) 고구마순 무침(9.13.15.) 새우튀김과타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/23.8/157.9/3.5		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (유치원홈페이지) -><https://school.jbedu.kr/nkcham> ->알림마당->급식안내

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.