

1. 당류 건강하게 먹기

당이란?



식품 내에 존재하는 모든 단당류, 이당류의 합으로 물에 녹아서 **단맛이 나는 물질**

→ 탄수화물의 한 종류인 당류는 혈관에 빠르게 흡수되어 에너지원으로 사용되며, 에너지원으로 사용된 나머지는 지방으로 축적됨

당류 섭취의 기준은?

총당류 섭취량은 1일 열량의 10~20%, 첨가당은 10% 이내

첨가당(Added sugars): 가공·조리 시 첨가되는 당과 시럽 등 (우유, 과일 등에 함유된 당 제외)

평소 많이 섭취하는 식품 속의 당류 함량

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류 함량

 시리얼 1컵 ●●●●●	 비스킷 작은 1봉 ●●●●●	 아이스크림 1스쿰 ●●●●●	 초콜릿 1/2개 ●●●●●
 사탕 5개 ●●●●●	 스낵 과자류 1/2봉지 ●●●●●	 딸기밀빵 1개 ●●●●●	 단말빵 1개 ●●●●●
 오렌지주스 1컵 ●●●●●	 탄산 음료류 1컵 ●●●●●	 떠먹는 요거르트 1개 ●●●●●	 스포츠 음료 1컵 ●●●●●

당류 과다 섭취 시



가공식품으로 당류 섭취한 사람이 그렇지 않은 사람보다 **비만, 고혈압, 당뇨병, 대사증후군 등 질병 발생 위험이 높다.**

2. 올바른 당류 섭취하기

당류 적게 섭취하는 방법

탄산음료 대신 물 또는 탄산수 마시기



탄산음료 1병(350ml)를 절반만 마셔도 당류 20g 감소

간식으로 신선한 과일을 먹기



과자 1봉지(50g), 아이스크림류 1스쿰(100g)보다 사과 3조각(100g), 귤 1개 반(100g) 먹을 때 당류 8g 감소

커피에 설탕, 시럽 빼기



믹스커피 2잔(24g)보다 1잔(12g) 마시면 당류 6g 감소
시럽 1번(10ml) = 각설탕 2개 = 당류 6g(24kcal)

영양정보 확인하기



식품포장의 영양정보란에서 "당류" 함량 확인하기

저감 표시 제품 구매하기



식품 포장지에 "덜", "감소", "줄인" 표시 제품 고르기

식품을 조리할 때 설탕 대신 자연식재료로 단맛 내기



설탕 대신 양파, 파로 단맛 내기

3. 올바른 손 씻는 방법



6월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 - <https://noam.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 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

* 식품 알레르기 증상을 보이는 학생 또는 기타 표시되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

6/2(월)	6/3(화)	6/4(수다날)	6/5(목)*저탄소 식단*	6/6(금)
친환경쌀현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 양념돼지갈비찜 (5.6.10.13) 숙주나물무침 두부계란부침/양념장 (1.5.6) 배추김치(9) 비타자두음료	대통령 선거일	오리훈제복음밥/김가루 (5.6.13.18) 건새우아욱된장국 (5.6.9) 닭봉양념구이 (2.5.6.12.13.15) 부추콩나물무침(5) 배추김치(9) 포도,체리	친환경쌀흑미밥 오색어묵국(1.5.6.18) 메밀된장무침(3.5.6) 계란말이(1.5) 아귀데리야끼강정/땅콩 가루(4.5.6.13) 배추김치(9) 크로플/딸기잼 (1.2.5.6.13)	현충일
6/9(월)	6/10(화)	6/11(수다날)	6/12(목)	6/13(금)*저탄소 식단*
친환경쌀보리밥 쇠고기무국(5.6.16) 한입떡갈비채소구이 (5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 건파래김자반볶음(5.13) 열무김치(9) 아이스슈(쿠키앤초코 맛)(1.2.5.6)	친환경쌀현미밥 새알만둣국 (1.5.6.10.15.16.18) 간장닭wing이/떡 (5.6.13.15.18) 코다리무조림(5.6) 가지양념무침 배추김치(9) 팔호두과자(1.2.5.6.14)	소시지하이라이스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 황태채콩나물국(5) 새우튀김/머스타드 (1.5.6.9.13) 청포묵김가루무침(2) 치커리무생채(13) 복숭아맛음료(11.13)	친환경쌀수수밥 오징어무국(5.6.17) 순살간장찜닭/넙적당면 (2.5.6.10.13.15.16.18) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 짜리고추멸치볶음 (5.6.13) 배추김치(9) 블루베리미니도넛 (1.2.5.6)	친환경쌀보리밥 버섯감자들깨탕/새우살 포함(9.13) 낙지볶음/치즈떡 (2.5.6.13) 계란찜(1) 김부각(5.6) 배추김치(9) 수박
6/16(월)	6/17(화)	6/18(수다날)	6/19(목)	6/20(금)*저탄소 식단*
친환경쌀기장밥 건새우무국(9) 제육볶음/떡(5.6.10.13) 해물완자전/케찹 (1.2.5.6.8.9.12.16.17. 18) 근대무침 배추겉절이(13) 오곡미숫가루우유(2.5)	친환경쌀흑미밥 복어두부계란국(1.5) 순살치킨/뿌링치즈가루 (2.5.6.13.15) 돈메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2)	한우불고기덮밥 (5.6.13.16) 숙갓어묵국(1.5.6) 견과류멸치볶음 (4.5.9.13.14) 고구마맛탕/츄러스 (1.2.5.6.13) 배추김치(9) 포도주스(13)	친환경쌀귀리밥 닭곰탕(15) 햄감자오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 미역오이초무침(13) 깍두기(9) 멜론/파인애플	친환경쌀현미밥 아욱된장국(5.6) 데리치즈연어스테이크/ 어린요리엔탈드레싱 (2.3.5.6.13) 쉬림프로제떡볶이 (어묵,메추리알,새우살) (1.2.5.6.9.13.15.16.18) 김가루실파무침 볶은김치(9.13) 아이스배음료(13)
6/23(월)	6/24(화)	6/25(수다날)	6/26(목)	6/27(금)
친환경쌀현미밥 청국장(5.9) 치즈양념닭갈비 (2.5.6.13.15) 고기메밀전병(3.5.6.10.16) 사금치무침 배추김치(9) 바나나	친환경쌀보리밥 순두부계란국(1.5) 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) 쫄면(5.6.13) 애호박새우젓볶음(9) 부추겉절이(13) 미니젤리(샤인머스캣코 코맛)	짜장라이스 (2.5.6.10.13.15.16) 찜뽕국(5.6.8.9.10.13. 15.17.18) 미니핫도그/케찹(1.2.5. 6.10.12.15.16.18) 청경채무침 배추김치(9) 바나나우유(2)	친환경쌀기장밥 모듬햄김치찌개/두부 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 돼지갈비떡조림 (5.6.10.13) 열무된장무침(5.6) 오징어부추파전 (1.5.6.17) 배추김치(9) 남원사과즙음료(13)	친환경쌀흑미밥 콩나물국(5) 오리양념주물럭(5.6.13) 감자채볶음(13) 진미채간장마요볶음(1.5. .6.13.17) 배추김치(9) 우리쌀꿀떡
6/30(월)	<p>◇ 노암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀:남원시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,</p> <p>* 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 양고기,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게): 사용 안함</p> <p>◇ 생선류에는 가시가 있을 수 있으니 섭취시 주의 바랍니다.</p> <p>◇ 위 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의해 변경될 수 있습니다.</p>			
친환경쌀귀리밥 애호박감자된장찌개(5.6) 돼지고기김치볶음 (9.10.13) 메추리알볼어묵조림 (1.5.6.13) 느타리버섯볶음 깍두기(9) 우리밀초코칩쿠키 (1.2.4.5.6.16)				