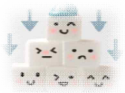


6월 영양소식지



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 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

당의 역할

에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓두뇌는 에너지원으로 포도당만을 사용해요. 따라서 세 끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침 식사로 포도당이 공급되어야 합니다.
- ✓체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장됩니다.

단맛과 향미를 제공해요.

- ✓당의 종류에 따라 단맛의 정도에 차이는 있으나 당은 단맛을 내므로 식품의 조리 및 향미에 영향을 미칩니다.
- ✓단맛을 내기 위해 가공식품에 첨가됩니다.

두뇌가 일하기 위해서도
당이 필요해요~



많이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는 주의력을 결핍 시킵니다.



과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험 요인이 됩니다.

얼마나 먹어야 할까요?

- ✓세계보건기구(WHO)는 당 섭취를 총열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취 시 당은 50g 이내로 섭취해야 합니다.

식품의 당 함량

자연식품 속의 당

- ✓과일, 꿀, 고구마, 단호박, 옥수수 등(100g 당 딸기: 3g, 우유: 4g, 토마토: 5g) 단맛이 있는 자연식품에는 당이 함유되어 있습니다.

가공식품 속의 당

- ✓가공식품은 단맛을 내기 위해 당이 첨가되었으므로 생각지도 못한 다량의 당이 숨어 있습니다.
- ✓당 섭취를 줄이기 위해서는 가공식품 선택 시 숨어 있는 당을 찾아내는 것이 필요합니다.



천연당 vs 첨가당



자연식품 속 단맛 (천연당)
자연식품 속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수



가공식품 속 단맛 (첨가당)
가공식품 속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수



당 섭취 저감화 방법

단 음식을 적게 먹어요.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹어요.
- 바나나 우유, 초콜릿 우유 보다 흰 우유를 마셔요.

가공식품보다는 자연식품을 먹어요.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마셔요.
- 과일주스 대신 과일을 섭취해요.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 섭취해요.

가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인해요.

[출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지부]



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.ibedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.

【 2024학년도 6월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

6/3 [생일밥상]	6/4	6/5 [수다날]	6/6	6/7
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 양배추찜/양념장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 초코칩핫케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.0/34.6/204.4/4.1	친환경찰보리밥 맑은콩나물국(5) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 삼치마요구이(1.5.13) 연근조림(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.6/32.7/155.6/3.2	미니밥(선택) 짜장면(5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 참살귀바로우(1.5.6.10) 단무지 배추김치(선택)(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.8/30.1/260.3/3.3	 현충일	친환경쌀밥 뜨덕이만둣국 (1.5.6.10.16.18) 오리버섯불고기(5.6.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 야채샐러드(선택)(2.5.6.12.13) 배추김치(선택)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 801.5/28.1/140.2/3.2
6/10 [단오]	6/11	6/12 [수다날]	6/13	6/14 [저탄소 그린밥상]
친환경찰현미밥 근대된장국(5.6.9) 고추장불고기(5.6.10.13) 방어간장구이(5.6.13.18) 삼색나물(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 팔랑금수리취떡(단오) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/37.9/124.6/2.7	친환경파쇄서리태밥(5) 황태채묵국(1.5) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 연두부&양념장(5.6.13) 잔멸치건과류볶음(선택) (4.5.6.13) 배추김치(선택)(9) 요거트과일샐러드 (1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/30.5/219.2/2.9	김치볶음밥 (5.6.9.10.13.16.18) 중합어묵국(1.5.6) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 방울카프레제샐러드 (2.12.13) 단호박죽(선택)(13) 깍두기(선택)(9) 한라봉감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.1/31.8/262.1/3.1	친환경흑미밥 동태매운탕(5.13.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 푸실리샐러드(1.5.6.12.13) 친환경상추쌈(선택)(5.6.13) 보쌈김치(선택)(9) 파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/43.5/159.5/3.1	친환경기장밥 호박고추장찌개(5.6) 장어까스&소스 (1.2.5.6.13.15.16.18) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 열무된장무침(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 샤인머스켓슬러쉬(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/22.6/124.2/2.2
6/17	6/18	6/19 [세계테마밥상]	6/20	6/21 [저탄소 그린밥상]
친환경차조밥 육개장(5.6.13.16) 버터갈릭연어스테이크 (2.5.12) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 쌈다시마(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.0/33.7/164.1/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.15.16) 마라떡볶이(1.5.6.10.15.16) 생깻잎김치(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.2/28.3/172.4/3.3	참치마요주먹밥(1.5.16.18) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.15.16) 타코야끼(1.2.5.6.13.18) 무생채(13) 배추김치(선택)(9) 딸기우유(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.3/41.0/141.8/2.4	친환경쌀밥 얼큰콩나물국(5) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 도토리그랑뎡(1.5.6.10) 새송이버섯숙회(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/28.6/159.8/3.6	친환경찰보리밥 감자수제비(5.6.9) 수제두부까스(김치찜S) (1.2.5.6.9.12.13.16) 저탄소비빔만두(1.5.6.13.18) 갈치조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 레몬아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.4/25.1/207.6/3.3
6/24	6/25	6/26 [수다날]	6/27 [1학기 2차고사]	6/28 [1학기 2차고사]
친환경파쇄서리태밥(5) 순두부찌개(5.6.10) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16) 아삭이그추무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.0/40.8/206.1/4.3	친환경찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 닭카레볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 고등어구이(5.6.7) 건도토리묵볶음(선택)(5) 배추김치(선택)(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.9/32.7/247.1/4.6	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 유부장국(5.6.7.9.18) 닭날개오븐구이 (5.6.13.15.18) 한입단무지 흑임자죽(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 수박주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 795.6/34.2/224.6/3.6	친환경기장밥 사골떡국(1.16) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.16) 오이부추무침(9.13) 배추김치(선택)(9) 비타민음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/34.0/81.4/2.5	친환경흑미밥 부산식돼지국밥 (5.6.10.13.16) 두부조림(5.6) 치킨너겟/머스터드S (1.2.5.6.13.15) 깍두기(선택)(9) 크림아이스팩(2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.2/26.5/120.9/2.7

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 안내

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
*갈치:세네갈산 / *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태:러시아산 / *다랑어:원양산