



학생이 행복한 학교! 선생님과 학부모가 함께 합니다.

# 가 정 통 신

<http://www.nwhn.ms.kr>

학교생활목표  
정직·근면·협동

남원하늘중학교

☎ (교) 630-2002 (행) 630-2000

## 달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?



달게 먹는 습관은  
건강에 나쁜 영향을 미칩니다.

한국영양학회의 '2010 한국인 영양섭취기준'에서 총 당류의 섭취기준을 '총 에너지 섭취의 10~20%'로 권장(2000kcal 기준, 50~100g)하고 있습니다.

\* 총 당류란 식품 내에 존재하거나 식품의 조리·가공시 첨가되는 단당류, 이당류의 합을 말합니다.

[당 50g이 들어 있는 식품의 양]

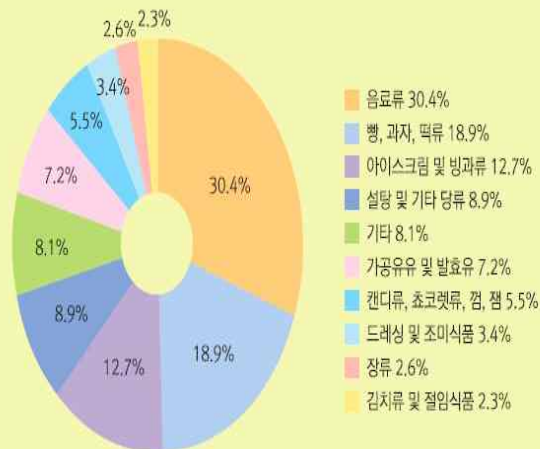


탄산음료 500ml   아이스크림 2개   초코렛바 2개   조각케익 2개 반   당 50g



청소년은 주로 어디서 당을 섭취할까요?

우리 아이들은 당 급원 식품은 음료가 30.4%로 가장 많았고, 그 다음으로 빵, 과자, 떡류 18.9%, 아이스크림 및 빙과류 12.7% 등의 순으로 나타났습니다.



청소년의 가공식품 유래 당류 섭취(2008~2011년)



## 당 섭취 줄이기, 가정에서도 실천해요!



다음과 같은 실천방법으로  
당의 섭취를 줄일 수 있습니다.

✓ 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.

탄산음료 한 캔에는 20g 정도의 당이 들어있어,  
오히려 갈증을 더 일으킵니다.



✓ 외식 후에는 단맛이 나는 후식을 먹지 않습니다.

외식 후 계산대 등에 놓여있는 사탕, 껌, 커피 등을 먹지 않습니다.



✓ 가공식품을 구매할 때에는 반드시 영양표시를 확인합니다.

영양표시에는 1회 제공량에 포함되어 있는 당의 함량이 표시되어 있으므로,  
가공식품을 구매할 때에는 영양표시를 비교하여 되도록이면 당의 함량이  
적은 식품을 선택하도록 합니다.

한번에 먹도록  
제공되는 양

해당 식품에  
들어있는  
전체 양

영양 성분			
1회 제공량 1개(80g)			
총 2회 제공량(160g)			
1회 제공량당 함량	비교대상 기준치		
열량	285kcal	-	
탄수화물	46g	14%	
당류	23g	-	
단백질	5g	8%	
지방	9g	18%	
포화지방	2.5g	17%	
트랜스지방	2g	-	
나트륨	150mg	8%	
콜레스테롤	80mg	27%	
칼슘	140mg	20%	
철	2mg	13%	
비타민C	2mg	2%	

당류

1회 제공량당 함량 : 1회 제공량당 함량인지,  
식품 100g(ml)당 함량인지에 따라 영양성분  
함량이 크게 달라집니다. 1회 제공량당 함량을  
먼저 확인하고, 총 당 함량을 계산해야 합니다.

영양표시, 어떻게 읽나요?

- ① 먼저 1회 제공량부터 확인한다.
- ② 총 제공량을 확인한다.
- ③ 당 영양소의 함량을 확인한다.

덜 달게 먹기, 건강한 식생활의 시작입니다.



## 6월 학교급식 식단 안내



### ◇ 영양 및 원산지 정보안내

<http://www.nwhn.ms.kr/>→교육활동→식생활관→급식게시판

### ◇ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함)

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6/6 <b>Thu</b>	6/7 <b>Fri</b>
청차조밥 쇠고기미역국(5.6.16) 등갈비김치찌개(5.6.9.10) 상추치커리무침(5.6.9.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 오이소박이(9) 통밀티라미수오물렛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 787.2/33.2/132.7/3.4	검정보리밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 청경채겉절이(9.13) 오징어김치전(5.6.9.17) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 760.8/34.6/167.5/3.1	어린잎채소비빔밥(5.6.10.13) 유부된장국(5.6) 계란후라이(1.5) 배추김치(완)(9) 잔파무생채(9) 수박우유(2) 수제마늘바게트(반제)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 727.0/30.6/274.5/4.8	초록 친구 주황 친구 채소플러스는 건강플러스+  현충일	발아현미밥 고추장찌개(5.6.10.13) 고춧잎나물 국물떡볶이(1.5.6.13) 포테이토고등어구이(1.5.6) 배추김치(완)(9) 카프레제(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 741.8/33.9/293.1/3.9
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
통밀밥(6) 닭개장(5.6.13.15) 국산연두부찜(5.6) 취나물무침 정통동그랑땡전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 수리취양금절편 *에너지/단백질/칼슘/철 787.8/35.2/143.4/4.7	혼합8곡밥(5) 돼지등뼈김치국(5.9.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 참나물무침 미니피쉬버거칩(1.2.5.6.9.12) 배추김치(완)(9) 3색열대과일 *에너지/단백질/칼슘/철 751.2/30.1/105.9/2.2	영양찰밥(13) 맑은콩나물국(5) 애호박조림(9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 두부카츠(칠리소스)(1.5.6.12.13) 녹차채래김 배추김치(완)(9) 꼬마약과(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 862.2/33.0/401.9/4.8	찰녹미밥 참치김치찌개(5.9) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 양배추쌈(5.6) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 바나나 찰보리영양빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 835.1/45.3/175.0/3.6	찰흑미밥 황태무국(5.6.9) 미역오이초무침(13) 야채계란말이(1.5.6.8) 치즈썩썩칼비스테이크(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(완)(9) 휘낭시에(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 684.3/27.4/179.0/2.9
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
찰보리밥 치자국수(1.6) 매운갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리초화(5.6.13) 김부각(5.6) 배추김치(완)(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 658.8/24.3/134.1/2.6	찰현미밥 행모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 국산콩두부부침(1.5.6) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 애플자몽푸레드 삼색파프리카&쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 710.8/25.4/192.8/4.3	돼지불고기덮밥(5.6.10.13) 미역된장국(5.6) 닭날개굴소스조림(1.5.6.12.13.15.18) 백김치(9) 미니버터크루아상(1.2.5.6) 식물성유산균(요구르트)(2) 아삭모듬야채피클 *에너지/단백질/칼슘/철 720.8/42.5/129.4/3.1	조각서리태밥(5) 홍박잎들깨국(5.6.9) 콩나물부추들깨무침(5) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 통살표고튀김(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(완)(9) 완숙토마토(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 676.4/38.6/273.3/4.4	차수수밥 쇠고기낙지전골(13.16) 큐브컬러묵무침(5.6) 건파래볶음(5.13) 통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 치즈품은찰핫도그(1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 683.6/30.0/182.6/2.7
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
찰홍미밥 들깨수제비국(5.6) 돼지고기편육/보쌈김치(5.6.9.10) 감자피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 코다리강정(5.6.13) 배추김치(완)(9) 생크림요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 904.1/55.2/335.6/3.8	통밀밥(6) 우렁면장찌개(5.6.13) 무말랭이무침 볶음우동(5.6.13.18) 등심돈가스80(1.5.6.10) 배추김치(완)(9) 허니버터아몬드(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 839.7/22.3/314.3/4.1	자장밥(5.6.10.13.16) 계란실파국(1) 우리밀등심탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 꼬마잡채만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(완)(9) 요거타임 사과(2.13) 한입단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 704.1/23.8/190.6/6.1	혼합15곡밥(5) 닭곰탕(15) 숙주미나리무침 콩치엿장구이(5.6.13) 배추김치(완)(9) 멜론 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 803.1/39.9/160.4/3.1	늘보리밥 오색미니어묵국(1.5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(완)(9) 파인애플, 생과 페퍼로니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼추갯잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 830.8/32.1/255.9/4.5

2024. 6. 3.

남원하늘중학교장 이 태 현[직인생략]