



영양소식

nutritive news

2020년 10월호

주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 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!

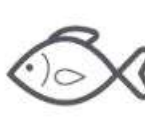
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



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

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



영양표시를 읽어오

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 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**나트륨 · 당류, 멀리할수록
건강은 가까워집니다!**



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



10/5 Mon 생일밥상	10/6 Tue	10/7 Wed 수다날	10/8 Thu	10/9 Fri 한글날
보리밥 소고기미역국(13. 16.) 가래떡매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 숙주나물 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 772.1/34.6/245.3/4.3	현미밥 떡만두국(1.5.6.10.13.) 진미채조림(5.6.13.) 열무된장무침(5.6.) 닭감자볶음(5.6.13.15.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 763.3/47.7/274.3/7.6	비빔밥(1.5.6.13.16.) 콩나물국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 매콤바삭불고기(1.2.5.6. 10.13.15.16.18.) 친환경요구르트/블루베리 (2.) 김치(9.13.) 양배추케요네즈(1.5.11.1 2.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 859.1/41.3/421.6/9.8	수수밥 매콤어묵국(1.5.6.13.) 비엔나소시지채소볶음(1 .2.5.6.10.12.13.15.16. 김치전(1.5.6.9.13.) 김치(9.13.)멜론 에너지/단백질/칼슘/철분 767.3/39.2/298.8/4.8	
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed 수다날	10/15 Thu	10/16 Fri
기장밥 동태찌개(5.9.13.18.) 가지나물 관동기(1.5.6.12.13.15.) 김치(9.13.) 고르곤졸라피자(2.5.6.10. 12.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 795.4/43.2/271.4/4.3	구리밥 청국장찌개(5.9.13.) 열갈이배추무침 돼지고기죽순볶음(5.6.10 .13.) 오징어튀김(2.5.6.17.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 785/55.9/224.8/5.1	짜장밥(2.5.6.10.13.16.) 찜빵국(6.9.10.13.17.18.) 김치왕만두(1.5.6.10.16. 18.) 김치(9.13.) 단무지 골드키위푸딩 에너지/단백질/칼슘/철분 733.1/28.2/167.5/10.8	흑미밥 삼색수제비국(5.6.13.) 도토리묵무침(5.) 어묵고추장볶음(1.5.6.1 3.) 김치닭볶음(5.6.9.13.15 .) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 757.6/42.8/223.6/5.5	보리밥 추어탕(13.) 골뱅이오이무침(5.6.13.1 8.) 모듬소시지볶음(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.) 김치(9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철분 780.2/36.3/417.9/7.1
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed 수다날	10/22 Thu	10/23 Fri
현미밥 얼큰오징어찌개(5.6.13.17 .) 콩나물무침(5.) 우동야채볶음(5.6.10.13.) 돼지고기오븐구이(5.10.13 .) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 753.5/59.2/162.1/3.8	수수밥 매콤닭우국(13.15.) 미나리무침(5.6.13.) 참치김치볶음(5.6.9.13.) 생선전(1.5.6.13.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 766.1/69.6/337.6/7.9	매콤꼬꼬닭밥(1.5.6.12.1 3.15.) 유부우국(5.6.13.) 어묵매추리알장조림(1.5. 6.13.) 김치(9.13.) 도라지무침(5.6.13.) 친환경요구르트/블루베리 (외국산(2.) 에너지/단백질/칼슘/철분 889.6/42.9/349.2/6.7	기장밥 모듬부대찌개(2.5.6.9.1 0.13.) 참나물된장무침(5.6.) 돼지표고버섯탕수육(2.5 .6.10.12.13.) 김치(9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철분 735.4/36.6/145.5/3.9	흑미밥 꼬불꼬치어묵국(1.5.6.13 .16.) 단무지무침 떡볶이(1.5.6.13.) 분식만두(1.5.6.10.16.18 .) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 774.7/22.4/127.2/2.5
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed 수다날	10/29 Thu	10/30 Fri
구리밥 김치찌개(5.9.10.13.) 두부강정(5.6.12.13.) 애호박무침(13.) 닭연근볶음(5.6.13.15.) 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 750.1/45.9/193.9/5.3	흑미밥 순두부찜빵탕(1.5.6.9.13 .17.18.) 계란말이(1.2.5.6.10.13. .) 도톰한훈제바베큐(1.5.6. 10.13.) 김치(9.13.) 호박찜빵(1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 799/51.9/179/6.1	중화볶음비빔(1.2.5.6.9. 12.13.15.16.17.18.) 계란실파국(닭)(1.13.15. .) 오이무침(5.6.9.13.) 김치(9.13.) 단호박죽(13.) 별별아삭이(단팔)(1.2.5. 6.) 에너지/단백질/칼슘/철분 795.6/54.1/167.9/4.7	보리밥 순대국(5.6.9.10.13.) 파리고추어묵조림(1.5.6. 13.) 안동닭찜(5.6.8.13.15.18 .) 무생채 김치(9.13.) 에너지/단백질/칼슘/철분 802.1/45.2/134.6/5.7	아라비파스파게티(1.2.5. 6.10.12.13.) 오이피클(13.) 김치(9.13.) 크림스프(2.5.6.13.) 미니크로와상(1.5.6.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철분 764.5/21.3/140.3/2.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.