



# 더불어 배우고 함께 성장하는 행복한 남원용성중학교 가 정 통 신 문

우)55737

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

## 5월 영 양 소 식

### 건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기!!

#### ◆ 당이란?

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

1g = 4kcal 열량을 냅니다.

#### ◆ 당 얼마나 먹어야 할까요?

- 1일 섭취 권고량(WHO)  
총열량의 10% 이내로 권고(WHO)  
→2000kcal 섭취 시 하루 당 섭취 권고량은 50g이내입니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량 : 50g(2,000kcal 기준)



큰 술가락 약 4개에 해당

- 한국인 평균 섭취량

2011년 국민건강영양조사 결과 한국인의 총 당류 섭취는 하루 65.3g으로 권고량에 비해 높은 것으로 나타났습니다.

#### ◆ 당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?



당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.	당 과일 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.	과도한 당 섭취는 주의력을 결핍시킵니다.	과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험요인이 됩니다.

#### ◆ 단맛을 내는 첨가당 - 설탕

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.

#### 자연식품속 단맛(천연당)

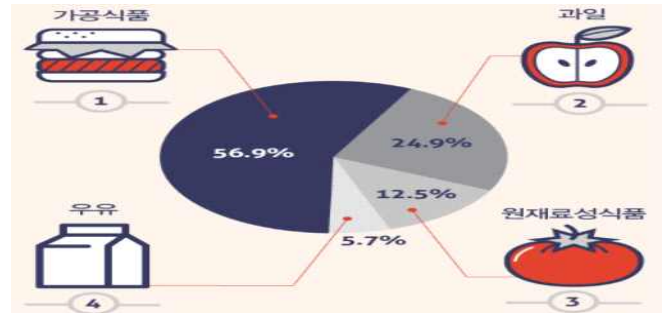
-자연식품속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수

#### 가공식품속 단맛(첨가당)

-가공식품속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

### 당의 섭취 보고

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.



<하루 평균 당류 섭취량>

### 식품 속의 당 함량

콜라 1캔(210ml) 당 23g	바나나우유 1개(240ml) 당 26g
콘 아이스크림(160ml) 당 21g	맛도그 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 방법

- 단 음식을 적게 먹습니다.
- 가공식품보다는 자연 식품을 먹습니다.
- 1일 바꿔먹기 실천

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

- 가공식품을 구입할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.

영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.

자료출처: 식품의약품안전처, 대한영양사협회, 보건복지가족부



## 5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu 생일밥상	5/7 Fri
보리밥 소고기미역국(13.16.) 날치알고기완자전(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 닭튀김(5.6.15.) 숙주나물 김치(9.13.) 흑임자모시송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.2/46.4/235.4/5.7	현미밥 고물꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 두께분말떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 분식만두(1.5.6.10.16.18.) 단무지, 김치(9.13.) 파인애플 주시쿨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.8/25.8/228.1/3	어린이 날	수수밥 다슬기된장국(5.6.13.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 깻잎순복음, 참외 라조육(1.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.8/41.7/359.4/6	기장밥 감자옹심이국(1.5.6.10.13.17.18.) 비름나물된장무침(5.6.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 계란말이(1.2.5.6.10.13.) 김치(9.13.) 새콤달콤 자몽푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/47.1/418.9/4.5
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri
흑미밥 순대국(5.6.9.10.13.) 열갈이배추무침 감자햄카레볶음(2.5.6.10.12.13.16.) 김치(9.13.) 깻잎새우(1.5.6.9.12.13.) 아이스크림디바(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.1/26.9/278.7/6.3	통일밥(6.) 참치김치찌개(5.9.13.) 방풍나물된장무침(5.6.) 닭감자볶음(5.6.13.15.) 행전(1.2.5.6.10.15.16.) 김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/54.6/346.8/8.4	카레라이스(2.5.6.10.13.) 유부된장국(5.6.13.) 도라지무침(5.6.13.) 뿌링시크릿후라이드꼬치(1.2.5.6.12.) 깻두기(9.) 블루베리파이(1.2.5.6.) 요구르트/블루베리(외국산(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 880.7/30.2/349.7/4.6	귀리밥 해물순두부찌개(1.5.8.9.13.17.18.) 명엽채조림(5.6.13.) 껌바로탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 우생채, 김치(9.13.) 우리쌀 악마의토스트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.1/38.3/290.7/10.9	보리밥 닭개장(13.15.) 순살아귀찜(5.9.13.) 돌나물무침(5.6.13.) 두부김치볶음(5.9.10.13.) 열무겉절이(9.13.) 카네이션초코무스케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.4/44.2/390.1/6.7
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed 수다날	5/20 Thu	5/21 Fri
현미밥 찜빵수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 참나물무침(5.6.) 오리훈제고추장볶음(5.6.9.13.) 김치(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) 힘내요 파인애플씨(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.1/30.5/206.7/4.9	수수밥 소고기우국(13.16.) 콩나물무침(5.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 버섯순대볶음(5.6.10.) 닭튀김(5.6.15.) 해쉬브라운(1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 826/38.9/296.8/6.7	석가탄신일	기장밥 사골모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 고등어데리소스(2.5.6.7.13.) 계란찜(1.) 김치(9.13.) 근대된장무침(5.6.) 라벨리 초코칩바(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 836.2/41.1/273.2/5.9	흑미밥 복어콩나물국(1.5.13.) 돼지고기수육(9.10.13.) 상추쌈(5.6.13.) 보쌈김치(담금)(9.13.) 요요꿀호떡(1.2.5.6.) 흑당달크티 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.6/52/250.5/6.8
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri
통일밥(6.) 닭우국(13.15.) 비빔국수(5.6.9.13.) 애호박무침(13.) 갈비산적(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 완숙토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/36.6/229.9/7.1	귀리밥 사골우거지국(5.13.16.) 메밀순된장무침(3.5.6.) 김치닭볶음(5.6.9.13.15.) 베이비크림탕수(2.5.6.8.10.12.13.) 김치(9.13.) 맥앤치즈치킨볼(1.2.5.6.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 832/50.8/2796.7/9.9	고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.) 콩나물국(5.13.) 김치(9.13.) 계란후라이(1.5.) 들깨함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 식물성유산균요구르트(2.) 카스타드크림(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.9/42.6/340.5/6.5	보리밥 아욱국(5.6.13.) 오이무침(5.6.9.13.) 모듬소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 두부구이(5.6.) 열무겉절이(9.13.) 다크쿤(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 827.7/36.9/319.4/6.1	크림스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오이피클(13.) 리얼통살지파이(5.6.15.) 김치(9.13.) 모닝빵(1.2.5.6.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.1/34.2/139.4/3.6
5/31 Mon	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 용성중학교 홈페이지 ( <a href="http://www.nwys.ms.kr/">http://www.nwys.ms.kr/</a> ) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*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), ⑳잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.			
수수밥 어묵김치찌개(1.5.6.9.13.) 비엔나메추리알장조림(1.2.5.6.10.13.15.16.) 열무된장무침(5.6.) 우동야채칠리볶음(5.6.10.12.13.) 김치(9.13.) 오즈키친 치즈스틱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/36/325.7/5.8				

2021. 4. 30.

남원용성중학교장

