



## 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?



#### ◆ 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



### 당 섭취를 줄이는 방법

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



- 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 <b>Mon</b>	5/4 <b>Tue</b>	5/5 <b>Wed</b>	5/6 <b>Thu</b> 생일밥상	5/7 <b>Fri</b>
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 꼬불꼬치어묵국(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 주시콜(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.8/25.8/228.1/3	<h3>어린이 날</h3>	수수밥 다슬기된장국(5.6.13.) 열갈이배추겉절이(5.6.9.13.) 어육잡채(1.5.6.8.13.) 깻잎순볶음, 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) 비름나물된장우침(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 <b>Mon</b>	5/11 <b>Tue</b>	5/12 <b>Wed</b> 수다날	5/13 <b>Thu</b>	5/14 <b>Fri</b>
흑미밥 순대국(5.6.9.10.13.) 열갈이배추우침 감자햄카레볶음(2.5.6.10.12.13.16.) 김치(9.13.) 깻쇼새우(1.5.6.9.12.13.) 아이스캔디바(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.1/26.9/278.7/6.3	통일밥(6.) 참치김치찌개(5.9.13.) 방풍나물된장우침(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.) 도라지우침(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.) 영염채조림(5.6.13.) 껌바로탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 무생채, 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.) 들나물우침(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 <b>Mon</b>	5/18 <b>Tue</b>	5/19 <b>Wed</b> 수다날	5/20 <b>Thu</b>	5/21 <b>Fri</b>
현미밥 짬뽕수제비국(5.6.9.10.13.17.18.) 참나물우침(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 소고기무국(13.16.) 콩나물우침(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	<h3>석가탄신일</h3>	기장밥 사골모듬부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 고등어데리소스(2.5.6.7.13.) 계란찜(1.) 김치(9.13.) 근대된장우침(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.) 흑당밀크티 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.6/52/250.5/6.8
5/24 <b>Mon</b>	5/25 <b>Tue</b>	5/26 <b>Wed</b> 수다날	5/27 <b>Thu</b>	5/28 <b>Fri</b>
통일밥(6.) 닭우국(13.15.) 비빔국수(5.6.9.13.) 애호박우침(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.) 메밀순된장우침(3.5.6.) 김치닭볶음(5.6.9.13.15.) 베이비크랩탕수(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.) 들백항박스테이크(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 아육국(5.6.13.) 오이우침(5.6.9.13.) 모듬소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 두부구이(5.6.) 열무겉절이(9.13.) 다그쿤(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 <b>Mon</b>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>용성중학교 홈페이지 (<a href="http://www.nwys.ms.kr/">http://www.nwys.ms.kr/</a>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단*급식게시판</p> <p>◇ 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!</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			

2021. 4. 30.

남원용성중학교장

