



(제2024-185호)

“원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인”

9월 영양소식지

전주온빛중학교

업무담당 : 영양교사

•당류란?

가공식품을 통한
당류 1일 적정 섭취량 50g

식품 내에 존재하는 모든 단당류와 이당류의 합으로 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 말합니다.

당류는 1g 당 4kcal의 에너지를 내는 체내 에너지 공급원으로 특히 뇌는 포도당만을 에너지원으로 사용합니다.



◆ 당류 과다 섭취시 문제점



충치



비만

당이 박테리아에 의해 발효되면 산을 생성하고, 산 단단한 치아를 상하게 하여 충치가 생기게 된다. 또한 과도한 당 섭취는 에너지원으로 사용되지 못하고 남은 당류가 체지방으로 축적되어 비만, 당뇨, 고혈압을 유발한다.



고혈압



당뇨병



◆ 당류 섭취를 줄이는 방법



1. 탄산음료, 초코우유 대신 물, 흰우유 섭취하기
2. 가공식품보다 자연식품을 섭취하기
3. 후식은 달지 않게 먹기
4. 설탕 대신 양파, 과일 등 자연식품으로 단맛 내기
5. 식품 구매 시 당류 함량을 확인하여 당이 적은 식품을 선택하기



식품 속의 당류

● = 당류 4g / 1인 1회 분량 중 당류함량



시리얼 1컵

● ● ● ● ●



비스킷 작은 1봉

● ● ● ● ●



아이스크림 1스쿱

● ● ● ● ●



초콜릿 1/2개

● ● ● ● ●



사탕 5개

● ● ● ● ●



스낵 과자류 1/2봉지

● ● ● ● ●



달기잼빵

● ● ● ● ●



단팥빵 1개

● ● ● ● ●



오렌지주스

● ● ● ● ●



탄산 음료류 1컵

● ● ● ● ●



떠먹는 요거트 1개

● ● ● ● ●



스포츠 음료 1컵

● ● ● ● ●

중요한 에너지원이지만 **가공식품의 첨가당**을 통해 **과다하게 섭취되는 당류!**
많은 양의 당류는 **비만의 주범**입니다. **덜 달고, 더 맛있는 식습관**을 통해 건강하게 생활해요.

9월 학교급식 식단안내

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 9/2 Mon | 9/3 Tue | 9/4 Wed 수.다.날 | 9/5 Thur | 9/6 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 오이무침(5.6) 오징어떡볶음(5.6.9.13.17.18) 어니언떡갈비/소스(1.2.5.6.10.15) 깍두기(9) 요거타임(사과)(2) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 숙주나물 오리야채볶음(5.6) 잡채크로켓/케첩(1.2.5.6.12.15.16) 총각김치(9) 초코칩패스츄리(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 미니잔치국수/양념장(5.6) 상추겉절이(5.6) 돈육야채볶음(5.6.10) 오징어김치전(1.5.6.17) 총각김치(9) 얼라이브(스위티자몽)(13) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) ★들깨포함 생생크림시리얼요거트(2.5.6) 매콤콩나물무침(5) 파리고추어묵볶음(1.5.6) 웰빙떡갈비(5.6.10)★버섯포함 깍두기(9) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 도토리묵야채무침(5.6) 닭야채볶음(5.6.15) 햄전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 바람떡★팥, 흰강낭콩 포함 |
| 9/9 Mon | 9/10 Tue | 9/11 Wed 수.다.날 | 9/12 Thur | 9/13 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 찐빵순두부찌개(5.6.9.13.17.18)★버섯포함 양배추찜/쌈장(5.6) 매콤제육볶음(5.6.10.13.18) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 조각파인애플 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(5.6.10) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 해물콩나물찜(5.6.9.13.17.18)★들깨포함 깍두기(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 비빔밥/약고추장(5.6.10.16)★버섯포함 유부된장국(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 통닭다리살스테이크(70g)(2.5.6.12.15) 총각김치(9) 복숭아에이드(11) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 얼갈이나물 닭감자볶음(5.6.15) 순살가자미까스/감굴타르소스(1.5.6) 총각김치(9) 멜론 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비감자찜(간장)(5.6.10.13) 상추부추무침(5.6) 매콤떡볶이(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 추석약과(5.6) |
| 9/16 Mon | 9/17 Tue | 9/18 Wed 수.다.날 | 9/19 Thur | 9/20 Fri |
| 추석연휴 | 추석연휴 | 추석연휴 | <ul style="list-style-type: none"> 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 부추달걀국(1) 간장무채장아찌(5.6) 치즈듬뿍돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 총각김치(9) 거봉 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.18) 크림소스미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 봉추찜닭(5.6.13.15) 오이치커리무침(5.6) 배추김치(9) 마시는사과요구르트(2) |
| 9/23 Mon | 9/24 Tue | 9/25 Wed 수.다.날 | 9/26 Thur | 9/27 Fri |
| <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 간장돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 온두부(5) 참치김치볶음(5.9.16.18) 깍두기(9) 미니던킨도넛(1.2.5.6) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 묵은지닭찜(9.15) 매콤콩나물무침(5) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 조각파인애플 | <ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 미니나가사끼찐뽕면(5.6.8.9.10.13.17.18) 쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18) 단무지무침 탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.18)★버섯포함 배추김치(9) 마시는블루베리요구르트(2) | <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9)★버섯포함 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18) 파프리카느타리버섯볶음 하트치즈연어까스/칠리소스(1.2.5.6.12.13) 총각김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) | <ul style="list-style-type: none"> 돈육카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 팬이버섯두부된장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6) 양념소코순살치킨(1.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(사과)(2) |
| 9/30 Mon | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5) 바지락순두부찌개(1.2.5.6.15.16.18) 돼지수육/쌈장(5.6.10.13) 상추/깻잎 쫄면야채무침(5.6) 배추겉절이(13) 오렌지자몽플리토(13) | | | | |

※ 알레르기 유발식품 표시대상은 아니지만 우리학교 학생들이 가지고 있는 음식알레르기를 따로 빨간색으로 표시하였습니다. 학생들이 메뉴명과 표시된 사항을 확인할 수 있도록 안내 부탁드립니다.

※ 알레르기정보

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

☞ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

☞ 전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판