

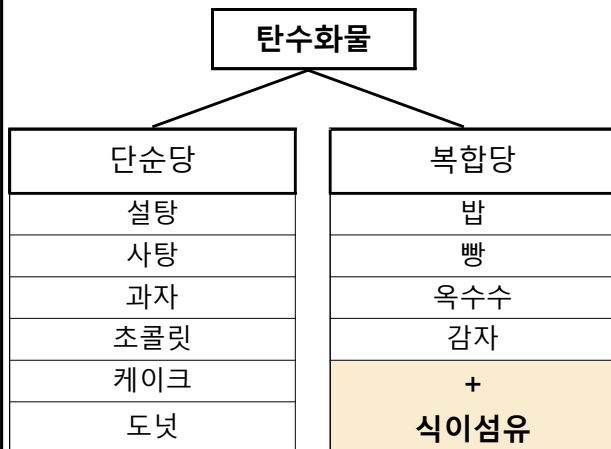


탄수화물의 역할

- 우리 몸이 에너지가 필요할 때 가장 먼저 에너지를 만들어요.
- 단백질이 우리 몸을 구성하는 데 쓰일 수 있도록 도와줘요.

탄수화물의 종류

탄수화물은 크게 단순당과 복합당으로 나눌 수 있어요. 채소에 들어있는 식이섬유도 복합당에 속해요.



그럼 어떤 탄수화물을 먹어야 하나?

- 단순당은 우리 몸에 빠르게 흡수되는 특성이 있습니다. 빠르게 흡수되어 뇌의 에너지로 쓰일 수 있지만, 많이 먹을 경우 지방으로 변해 몸에 쌓이고 살이 찌는 원인이 됩니다.

- 복합당은 우리 몸에 천천히 흡수되는 특성이 있습니다. 채소 속 식이섬유도 여기에 속합니다.

복합당은 흡수되기 전 오랜 기간 머물러 포만감을 주고, 흡수되지 못한 복합당(식이섬유)은 몸속 노폐물을 모아 몸 밖으로 배출하는 역할을 합니다.

- 따라서 단순당인 단 간식은 적당히 먹고, 복합당(식이섬유)가 풍부한 채소를 충분히 먹도록 합니다.

아크릴아마이드란?

아크릴아마이드란 탄수화물이 많이 들어 있는 식품(감자)등을 조리·제조·가공하는 과정에서 가열할 때 의도치 않게 생성되는 유해물질입니다.

아크릴아마이드가 생성된다는 사실이 2002년 스웨덴에서 처음으로 밝혀진 이후에 대부분의 선진국에서 원인을 규명하고 안전성을 밝히기 위해 연구가 지속되고 있습니다.

아크릴아마이드 줄이는 방법

에어프라이어 등 새로운 방식의 조리기기는 식품별 권장 조리온도와 시간에 따라 조리하는 것이 바람직합니다.

예) 감자 요리

- 상온에서 보관(4°C이하에서 보관 x)
- 삶아서 조리하거나 170°C이상의 온도에서 조리하지 않는 게 좋다.



최대 180°C에서 30분 이내

냉동감자



최대 180°C에서 20분
또는 190°C에서 14분 이내

식빵



절기 이야기 (5월)

입하(5월5일)

이맘때면 농삿일이 좀 더 바빠집니다. 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기입니다. - **쑥버무리**


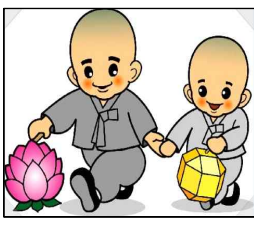

소만(5월21일)

'보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹던 시기입니다. 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장합니다.



5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon	5/4 Tue	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
친환경검정쌀밥 근대된장국(5.6.18.) 삼치데리야끼 (5.6.13.18.) 진미채조림 (1.5.6.13.17.) 갯잎순볶음(5.6.18.) 소떡소떡(1.2.5.6.10. 12.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 660.43/304.4/4.7	친환경보리밥 버섯국 콩나물무침(5.) 미역줄기볶음(5.) 닭강정(1.2.4.5.6.12. 13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 베리스윗마카롱 (1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 605.7/38.8/244.8/3.9	 어린이날	완두콩밥 복어콩나물국(5.6.) 간장닭찜 (5.6.13.15.18 오이부추무침 (5.6.13.18.) 감자햄볶음(2.5.6.10) 배추김치(완)(9.13.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/ 철 649/35.7/185.7/4	친환경기장밥 순두부버섯찌개 (1.5.6.10.18.) 마늘쫄조림 (5.6.9.13.18.) 해물우동볶음(1.5.6.9 .12.13.16.17.18.) 분홍소시지부침(1.2.5 .6.10.12.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 668.3/32.6/202.3/4 .2
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed	5/13 Thu	5/14 Fri
친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16) 우영조림(5.6.13.18.) 시금치무침 닭갈비(5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/ 철 601.3/42.1/163.4/4.7	친환경현미밥 오징어호박찌개 (5.6.17.) 한식잡채(1.5.6.8.10. 13.16.18.) 머위대들깨볶음 (5.6.9.13.18.) 파래김치반볶음 (5.13.) 배추김치(완)(9.13.) 쿠키앤크 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철6 05.9/28.5/227.8/4.4	곤드레나물밥/양념장(5.6.13.18.) 얼갈이배추된장국 (5.6.9.) 떡볶이 (1.5.6.13.16.18.) 우리밀꼬마찰김말이튀 김(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/ 철 683.6/23.9/396.6/10. 1	친환경보리밥 닭무국(15.) 가지찜양념무침 (5.6.18 잔멸치아몬드볶음 (5.6.13.18.) 두부구이/양념장 (5.6.18.) 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 625.7/35.1/234.9/4.6	친환경잡곡밥(5.) 돼지등뼈감자탕 (5.6.10.18.) 장미꽃만두 (1.5.6.10.16.18.) 상추오이겉절이(13.) 깍두기(완)(9.13.) 초코무스케이크 (1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 693.2/29.1/94.5/3
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
친환경현미밥 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) 닭감자조림 (5.6.13.15.) 떡갈비아채볶음(2.5.6 .10.13.15.16.18.) 참나물무침 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 655.4/35.1/219.9/4.8	친환경기장밥 물만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 고등어무조림 (5.6.7.13.18.) 콩나물무침(5.) 간장순살치킨 (1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 651.3/44.3/145/6.7	 석가탄신일	친환경검정쌀밥 얼큰계란국(1.5.6.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 골뱅이아채무침 (5.6.13.18.) 애호박버섯볶음(5.9.) 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 637.2/38.6/191.5/4.4	 봄체형학습
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed	5/27 Thu	5/28 Fri
친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개 (5.9.10.13.18.) 달걀장조림 (1.5.6.10.13.18.) 파리고추멸치볶음 (5.6.13.18.) 열무김치(완)(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/ 철 631/37.8/560.4/5.9	친환경보리밥 꼬치어묵국(1.5.6.9.) 닭봉조림 (5.6.13.15.18.) 크래미냉채 (1.5.6.13.15.) 콩나물볶음(5.) 배추김치(완)(9.13.) 짜오짜오(2.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 661.7/41.7/197.3/4.2	단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) 콩나물국(5.6.) 부추양파무침(13.) 연양식불고기(10.19.) 배추김치(완)(9.13.) 워터젤리(사과) *에너지/단백질/칼슘/ 철 640.2/29.5/174.5/5.3	친환경현미밥 들깨감자국(9.) 돼지등뼈감치찜 (5.6.9.10.13.18.) 숙주나물무침 간장떡볶이 (1.5.6.13.16.18.) 열무김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 629.9/29.4/222.9/3.5	친환경검정쌀밥 건새우아욱국 (5.6.9.18.) 취나물무침 돼지고기불고기/상추 (친환경) (5.6.10.13.18.) 회오리감자(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 660.4/37.3/361.1/6.5
5/31 Mon	※ 원산지 표시 ※ ▶ 쌀(밥, 주, 누룽지) : 국내산(친환경쌀) ▶ 배추김치(고춧가루, 배추) : 국내산 ▶ 닭고기/닭고기가공품 : 국내산/국내산 ▶ 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우)/국내산 ▶ 돼지고기/돼지고기가공품 : 국내산/국내산 ▶ 오리고기/오리고기가공품 : 국내산/국내산 ▶ 콩(두부류) : 국내산 ▶ 수산물 - 미꾸라지, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀 : 국내산 / 다랑어 : 원양산 / 갈치 : 세네갈산 - 낙지:중국.베트남산 / 명태:러시아산 / 주꾸미:중국산 - 넙치, 조피볼락, 참돔, 뽕장어는 사용하지 않습니다. * 우리학교는 화학조미료를 전혀 사용하지 않고 천연재료 (국멸치, 건다시마, 건새우 등)로 맛을 냅니다.			

◇ 위 일정은 학사일정 및 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ongdong.es.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 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) ⑲ 잣