

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 식품?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

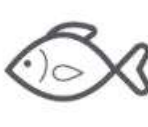
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시 문제점

- 노출증
- 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 읽어요

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!**



11월의 절기(소설)-11.22

소설에는 무와 배추, 굴 등이 있어요
특히 겨울 무는 비타민C가 풍부해 감기 예방이 되고
전분을 분해하는 효소가 있어 소화를 도와줘요.
그리고 배추는 섬유소질이 많고 저열량, 저지방 채소
라서 다이어트에도 도움이 됩니다.
굴 또한 비타민C가 많아 감기 예방에 좋습니다!!!

2020.11월 급식 안내

11.2(월)	11.3(화)	11.4(수)	11.5(목)	11.6(금)
기능성쌀밥(강황쌀) 순두부창국장(5.9.13.) 한우불고기(대파채포함)(5.6.8.16) 오이부추무침(9.) 배추김치(9.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 490/26.3/221.2/4.7	현장체험학습(비급식)	오색현미쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.10.13.15.16.) 골뱅이곤약무침(5.6.13.) 김부각(5.) 순살고등어카레구이(5.6.7.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 506.8/26.7/155.9/4.5	발아현미잡곡밥 바지락살미역국(5.6.18.) 상추된장무침(5.6.13.18.) 닭정육감자볶음(5.6.15) 배추김치(9.) 단호박죽(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철분 504.8/20.8/200.3/3.7	차수수잡곡밥 다슬기수제비국(5.6.9.13.18.) 콩나물무침(5.) 브로콜리아채볶음(5.6.12.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 511/23.1/208.8/3.1
11.9(월)	11.10(화)	11.11(수)	11.12(목)	11.13(금)
혼합잡곡밥(5.) 쇠고기떡국(1.5.13.) 시래기된장지짐(5.6.13.) 오징어야채볶음(5.6.17) 배추김치(9.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 510.4/26.5/180.7/3.1	검정쌀잡곡밥 꽃게단호박된장국(5.6.8.9.13.18.) 돼지고기조림(5.6.10.) 잔멸치크랜베리볶음(5.13.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 512.2/26.9/191.3/3.1	옥수수잡곡밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 시금치개소금무침 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 고구마맛탕(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 517.2/18/232.4/3.5	발아현미잡곡밥 연두부달걀국(1.5.) 콩치김치조림(5.6.9.) 짜장닭정육볶음(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 514.1/30.3/280.8/4.4	기능성쌀밥(아미노쌀) 오리고기들깨탕(9.13.) 돈육안심장조림(1.5.6.9.10.13.) 콩나물볶음(5.6.) 무생채(9.13.) 유기농돌김자반(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 558.2/34.9/461.8/7
11.16(월)	11.17(화)	11.18(수)	11.19(목)	11.20(금)
기능성쌀밥(클로렐라쌀) 소고기무국(5.6.9.13.16) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 돼지고기고추장조림(5.6.10.) 달래김무침(5.6.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 507.8/31.8/206.1/4.2	찰기장잡곡밥 황태들깨미역국(5.6.9.13.) 마파두부조림(5.6.10.12.13.18.) 쇠고기가지토마토볶음(5.6.12.16) 배추김치(9.) 과일(배)(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 507.7/22.5/246.8/4.3	통밀쌀밥(6.) 콩나물김치국(5.9.13.) 병아리콩오리고기햄볶음(5.6.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 닭정육간장볶음(납작당면)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 502.7/24.5/269.8/4.2	차수수잡곡밥 아욱들깨된장국(5.6.) 숙주나물무침 오리불고기(5.6.) 연어스테이크(어니언크림소스)(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 510.9/28.3/281/4.4	카레덮밥(카레여왕)(2.5.6.10.12.13.16.18.) 근대들깨된장국(5.6.9.13.) 순살삼치양념구이(5.6.7.12.13.) 가지무침(5.6.) 배추김치(9.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 501.8/22.9/224.9/3.7
11.23(월)	11.24(화)	11.25(수)	11.26(목)	11.27(금)
옥수수잡곡밥 닭고기미역국(1.9.13.15) 두부양념지짐(5.6.13.) 낙지야채볶음(5.6.10.) 콘치즈그라탕(1.2.5.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 522.6/31.9/365.3/4.2	검정콩잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.18.) 잔멸치통곡물볶음(5.13.) 오리불고기(간장맛)(5.6.13.) 총각김치(9.) 군 고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철분 535.7/28.9/246.9/4	오색현미쌀밥 쇠고기새알만두미역국(1.5.6.10.15.16.18.) 볶은김치(9.) 닭가슴살베이컨말이(만둣)(5.6.10.12.13.15) 무생채(9.13.) 스위트골드바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철분 517.3/28.3/199.9/3.1	검정쌀잡곡밥 바지락살순두부찌개(5.10.18.) 스튜(돈육)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 진미채도라지볶음(5.6.17.) 계란찜(1.5.9.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 519.8/32.9/225.9/4.6	찰기장잡곡밥 굴두부국(5.18) 근대된장무침(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.) 닭정육새우살볶음(9.13.15) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 506.8/26.2/192.9/5.9
11.30(월)				
발아현미잡곡밥 한우사골국(1.5.9.13.16) 가지미순살양념구이(5.6.7.12.) 비타민나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 506.4/22.6/238.9/4.9	◇ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ◇ 본 식단은 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수도 있습니다. ◇ 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 어린이는 급식을 받을 때 꼭 말을 할 수 있도록 각 교실에서 가정에서 지도 전달 부탁드립니다.			

■ 이번 달 식재료원산지 정보

- 친환경쌀, 참쌀, 찹현미: 국내산
- 닭고기(가공품포함): 국내산(무항생제, 1등급)
- 오리고기(가공품포함): 국내산(친환경, 무항생제)
- 오징어(가공품포함): 국내산
- 낙지: 국내산
- 꽃게: 국내산
- 고등어: 국내산
- 두부(콩): 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산