

## 당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

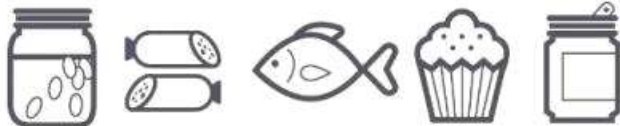
우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

### 당이 많은 식품은?



## 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.



알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.

## 나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

### 나트륨 과다 섭취시 문제점

- 노졸증
- 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



## 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 채소라서 다이어트에도 도움이 됩니다.  
굴 또한 비타민C가 많아 감기 예방에 좋습니다!!!

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
	11/1 (*11월 생일밥상*)	11/2	11/3	11/4
	친환경쌀찰현미밥 한우소고기새알만두 미역국(5.6.10.16.) 시금치 베이컨볶음 (5.6.10.18.) 배추김치(9.) 우리밀 고구마케익 (생일케익)(1.2.5.6.) 방울토마토 큐브치즈 샐러드(2.5.6.12.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 황태어묵국(5.6.) 돼지갈비조림 (단호박,간밤,새송이버섯)(5.6.10.) 계란치즈말이(1.2.5.6.) 고들빼기김치 백김치	친환경쌀공밥(서리태파쇄)(5.) 닭곰탕(인삼.대추.지단) (1.15.) 가자미순살양념구이 (5.6.12.) 당면잡채(목이버섯) (5.6.10.13.) 시래기 된장지짐(5.6.) 배추김치(9.)	친환경쌀기능성쌀밥 (아미노쌀) 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 대구순살커들렛(오이피 클포함)(1.5.6.13.) 무생채 고소한 돌김자반 새콤달콤 굴
	*에너지/단백질/칼슘/철 505.9/22.6/118.2/2.5	*에너지/단백질/칼슘/철 496.7/32.5/211.8/4.4	*에너지/단백질/칼슘/철 493.1/30.6/236.5/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 501.9/32.4/205.9/4
11/7	11/8	11/9	11/10	11/11
친환경쌀검정쌀밥 한우소고기떡국(1.5.16.) 숙주맛살무침(5.6.8.) 코다리살구이 (양념소스)(5.6.) 배추김치(9.) 과일(배)	친환경쌀기능성쌀밥 (아미노쌀) 표고버섯들깨미역국(5.6.) 돼지고기수육(쌈장) (5.6.10.) 콩나물대파채무침(5.) 보쌈김치(9.) 바나나	친환경쌀발아현미밥 오리고기들깨탕 꼬막살야채초무침(5.6.18.) 김 부각 북은김치(9.) 우리쌀 가래떡떡볶이 (5.6.13.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 오징어무국(5.6.17.) 닭정육새우살볶음 무채들깨탕 (5.6.15.) 배추김치(9.) 초코칩 껌배기빵 (내일은빼빼로데이)(1.2.6.)	친환경쌀찰현미밥 순두부 계란국(1.5.) 마른오징어채도라지볶음 (5.6.17.) 한입 등심찹스테이크 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 저지방야쿠르트
*에너지/단백질/칼슘/철 456.9/25.2/154.1/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 451.3/26.9/185.9/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 482.8/18.4/211.4/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 470.2/29.7/259.6/3.7	*에너지/단백질/칼슘/철 507.4/31.2/260.6/4.5
11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
친환경쌀발아현미밥 한우소고기무국(5.6.16.) 돈육안심장조림 (5.6.10.) 콩나물버섯볶음(5.) 배추김치(9.) 군 고구마	친환경쌀찰현미밥 아욱된장국 (수제비포함)(5.6.) 닭정육김치볶음(5.6.15.) 랍스터 치즈구이(2.) 각두기(9.) 새콤달콤 굴	친환경쌀기능성쌀밥 (글로렐라쌀) 달걀파국(새우살,버섯)(1.9.) 돼지고기조림(5.6.10.) 자장메추리알장조림(1.5.6.) 배추김치(9.) 콘치즈모닝빵구이(만들) (1.2.5.6.)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 닭곰탕(인삼.대추.지단) (1.15.) 저나트륨멸치볶음 (시리얼)(5.6.) 콩나물불고기(5.6.10.) 배추김치(9.) 무지개떡(친환경쌀)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 감자옹심이국(5.6.) 가지무침(5.6.) 가자미순살양념구이(5.6.12.) 소떡소떡(나무꼬지없음) (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.)
*에너지/단백질/칼슘/철 478.2/26.3/192.6/4	*에너지/단백질/칼슘/철 462.3/30.4/354.5/10.9	*에너지/단백질/칼슘/철 486.4/31.6/183/4.8	*에너지/단백질/칼슘/철 465.4/30.7/177.7/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 503/20.5/149.2/2.4
11/21	11/22	11/23	11/24	11/25
친환경쌀찰현미밥 한우소고기무국(당면) (5.6.16.) 콩나물볶음(5.6.) 갈치카레구이(순살)(5.6.) 배추김치(9.) 찰보리반죽으로 만든 빵 케익(1.2.5.)	친환경쌀찰기장밥 한우소고기떡국(1.5.16.) 건도토리묵상추무침(5.) 오징어새우살김치전 (1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 사과(부사)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 한우사골국(소면) (1.5.6.9.13.) 돼지고기짜장불고기 (5.6.10.13.) 찐두부/북은김치(5.9.) 각두기(9.) 오이간장무침(5.6.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 닭고기새알만두미역국(5.6.15.) 바삭간장불고기 (5.6.10.) 시금치고추장무침(5.6.) 배추김치(9.) 골드키위	친환경찰보리밥 황태어묵국(썩갠)(5.6.) 저나트륨멸치볶음(크리올베리)(5.6.) 오리불고기(해물모양떡 볶이떡)(5.6.13.) 배추김치(9.) 과일(배)
*에너지/단백질/칼슘/철 495.3/26.1/187.2/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 484.5/23.2/166.8/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 483.9/29.8/209.1/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 477.3/29.6/165.9/4	*에너지/단백질/칼슘/철 455.1/31.2/220.2/3.7
11/28	11/29	11/30		
친환경쌀찰기장밥 (후라카케포함)(5.6.) 참치김치두부찌개(5.9.) 닭정육새우살볶음 (5.6.15.) 숙주나물단무지무침 배추김치(9.) 고구마맛탕(5.13.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 낙지수제비국(5.6.18.) 콩나물볶음(5.6.) 통 치즈돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 사과(부사)	친환경쌀검정쌀밥 오리고기들깨탕 부추계란말이(1.5.6.) 가자미순살양념구이 (5.6.12.) 배추김치(9.) 새콤달콤 굴		
*에너지/단백질/칼슘/철 461.4/28.1/217.9/5.9	*에너지/단백질/칼슘/철 466.1/19/225.8/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 474/24.5/211/4.1		
<b>알레르기 정보</b>				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣				
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,찹쌀,현미,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		콩치/가공품 : 원양산	
				삼치,고등어 : 국내산
				오징어,갑오징어 : 국내산
				낙지 : 국내산
				동태,코다리: 러시아
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				