

당과 나트륨 줄이기



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

! 뇌졸중
! 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 읽어주세요

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 섬유 소질이 많고 저열량, 저지방 채소라서 다이어트에도 도움이 됩니다.
굴 또한 비타민C가 많아 감기 예방에 좋습니다!!!



2021.11월 급식



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	
기능성쌀밥(강황쌀) 돈육콩비지찌개(5.6.9.10.) 맛있는햄야채볶음 (3무제품함)(5.6.10.) 생선구이(임연수순살) (5.6.) 무생채	친환경찰현미밥 맑은콩나물국(5.) 잔멸치황태채볶음(5.13.) 닭정육살마늘볶음(5.6.15.) 배추김치(9.) 찐고구마(호박고구마)	친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치두부찌개(5.9.13.) 메추리알장조림(1.5.6.) 가지무침(5.6.) 깻잎고기전(만둣)(1.5.6.10.) 깍두기(9.)	친환경쌀밥(옥수수포함) 황태들깨미역국(5.6.) 스튜(한우.소고기) (2.5.6.12.13.16.) 시금치된장무침(5.6.) 배추김치(9.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 순두부청국장(한우.소고기) (5.9.16.) 돼지갈비조림(간밤,표고버섯)(5.6.10.) 김부각 배추김치	
*에너지/단백질/칼슘/철 472.7/26/143.2/5.4	*에너지/단백질/칼슘/철 481.3/27.3/234.5/4.3	*에너지/단백질/칼슘/철 482.8/30.7/214.2/6.5	*에너지/단백질/칼슘/철 473.6/25.5/242.9/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 489.1/29.3/157.5/3.9	
11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	
친환경검정쌀밥 무채들깨국 오리훈제(부추무침+머스터드소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 구운김(에코패키지) 방울토마토오이샐러드(12.)	충무김밥(만둣) 달걀파국(새우살포함)(1.9.) 오징어돈육불고기(5.6.10.17.) 배추김치(9.) 감귤	친환경콩밥(서리태파쇄)(5.) 어묵김치국(5.6.9.) 닭정육새우살볶음(9.15.) 배추김치(9.) 가래떡과조청(무농약) *내일:농업인의 날 기념 *목요일 오후 간식 떡류와 겹치치 없게 오늘 가래떡 제공	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기미역국(5.6.9.13.16.) 오징어볶음(2.5.6.13.17) 배추김치(9.) 무생채 콘치즈모닝빵구이(만둣)(1.2.5.6.)	기능성쌀밥(글로렐라쌀) 얼큰한소고기무국(5.6.16.) 당근양파계란찜(1.5.) 도토리묵(국내산)/양념간장(5.6.13.) 배추김치(9.) 감귤	
*에너지/단백질/칼슘/철 483.6/19.4/173.5/4.1	*에너지/단백질/칼슘/철 479.6/31.9/325.2/6.1	*에너지/단백질/칼슘/철 453.7/22.1/167.6/2.7	*에너지/단백질/칼슘/철 470.8/26.6/357/2.8	*에너지/단백질/칼슘/철 465.4/20.3/182.2/3.7	
11/15	11/16	11/17	11/18	11/19	
친환경혼합잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.13.) 닭가슴살장조림(1.5.6.15.) 연어구이(양파크림소스)(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀압맥보리밥 바지락살미역국(5.6.18.) 스튜(닭고기)(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 양상추샐러드(직접만든굴소스)(12.)	친환경찰현미밥 시금치된장국(5.6.) 툇두부무침(5.) 돼지고기짜장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 플레인요거트(무지개큐브치즈)(2.)	친환경찰현미밥 연두부달걀국(1.5.6.) 쫄면야채무침(5.6.) 닭정육김치볶음(5.6.15.) 깍두기(9.) 구운김(에코패키지)	기능성쌀밥(아미노쌀) 황태어묵국(5.6.) 스팸감자볶음(5.6.10.13.) 가자미순살양념구이(5.6.12.) 배추김치(9.) 사과	
*에너지/단백질/칼슘/철 484.1/26.6/204.7/2.6	*에너지/단백질/칼슘/철 452.3/20.6/214.9/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 484.7/26.6/178.8/5.8	*에너지/단백질/칼슘/철 472.8/25.7/186.8/3.5	*에너지/단백질/칼슘/철 490.1/25.7/167.4/2.9	
11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	
친환경찰기장밥 닭고기새알만두미역국(5.6.10.15.) 들깨무채나물 소시지야채볶음(3무제품소시지)(5.6.10.) 배추김치(9.)	친환경콩밥(서리태파쇄)(5.) 동태무국(순살)(5.) 메추리알장조림(1.5.6.) 두부넛은돈육동그랑땡부침(1.5.6.10.) 배추김치(9.)	친환경찰현미밥 한우사골떡국(5.10.16.) 오징어볶음(5.6.17.) 계란말이(햄.김포함)(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.)	친환경찰보리밥 아욱된장국(5.6.) 깻잎멸치볶음(5.) 한입돈가스(만둣)(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 이채샐러드(직접만든굴소스)(12.)	기능성쌀밥(글로렐라쌀) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 콩나물소고기당면잡채(5.6.8.10.16) 배추김치 유기농돌김자반	
*에너지/단백질/칼슘/철 496.8/25.2/209.9/3.4	*에너지/단백질/칼슘/철 461.1/27.7/215.2/4.5	*에너지/단백질/칼슘/철 480.9/27.7/183.7/5.5	*에너지/단백질/칼슘/철 483.5/26.3/278.5/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 469.2/23.8/203/5.1	
11/29	11/30				
친환경찰현미밥 낙지연포탕(5.6.18.) 수육과쌈장(부추겉절이)(5.6.10) 보쌈김치(9.) 감귤	옥수수밤잡곡밥 굴미역국(5.6.18.) 돈육안심장조림(파리고추)(5.6.10.13.) 배추김치 국물떡볶이+김말이튀김(1.5.6)				
*에너지/단백질/칼슘/철 465.3/33/175.6/4.2	*에너지/단백질/칼슘/철 478.5/22.6/226.9/6				
알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣					
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,찹쌀,현미,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산		
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		삼치,고등어 : 국내산		
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		오리고기/가공품 : 국내산		
	돼지고기/가공품 : 국내산		김치/배추,고춧가루 : 국내산		
		나치 : 국내산			
		콩치/가공품 : 원양산		동태,코다리: 러시아	
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.					