

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?



[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

- 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



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



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 영양에 따라 다를 수 있습니다.



나트륨·당류, 멀리할수록
건강은 가까워집니다!



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
재량휴업일	개천절	카레라이스(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어계란국(중)(1) 상추참나물겉절이(중)(5.6) 닭뿔/닭봉후라이드(1.5.6.15) 배추김치(중)(9) 친환경멜론(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/33.7/169.9/3.2	친환경차조밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 시금치고추장무침(5.6) 양송이오믈렛(중)(1.2.5.6.8.10.12.15.16) 배추김치(중)(9) 편고구마(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.4/41.0/213.4/5.0	친환경차수수밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6) 오삼불고기(중)(5.6.10) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.3/42.8/205.8/7.7
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 로제닭볶음(2.5.6.13.15.16) 얼갈이무침(중)(5.6) 파래자반(중)(5.13) 깻잎김치(중)(13) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.5/42.6/273.5/3.9	햄마요덮밥(1.2.5.6.10.15.16) 아욱국(중)(5.6) 상추묵무침(중)(5.6) 김치볶음(중)(5.9) 클로렐라포크브리토(중)(2.5.6.10.12.13) 사과요거타임(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.2/32.7/383.8/3.7	친환경찰현미밥(중) 순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 미역줄기볶음(중)(5) 배추김치(중)(9) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.3/35.1/219.0/4.1	친환경검정쌀밥(중) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 달걀비(중)(5.6.13.15) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 골드키위(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 856.6/36.3/202.4/5.6
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경혼합잡곡밥(중)(5) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 숙주미나리무침(중)(5.6.13) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.8/39.3/142.6/2.9	친환경차수수밥(중) 영양달국(중)(15) 매운돈사태찜(5.6.10.13.18) 오이소박이(중)(13) 분모자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9) 식물성유산균요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.5/46.5/162.7/3.2	치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 열무된장국(중)(5.6) 개맛살부추무침(1.5.6.8.13) 단호박고구마크로켓(중)(1.2.5.6.8) 배추겉절이(중)(13) 담미유사과워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.5/44.0/275.7/5.5	친환경찰보리밥(중) 하루갈비탕(중)(1.5.6.16) 콩치겉김치조림(중)(5.6.9) 콩나물무침(중)(5) 야채튀김(중)(5.6) 깻잎김치(중)(13) 친환경멜론(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.4/31.5/319.2/8.3	체험학습
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
친환경검정쌀밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.8/40.2/209.6/3.7	친환경차조밥(중) 제주고깃국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭고구마조림(중)(5.6.15) 미나리무무침(중)(5.6.13) 두부양념구이(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.1/50.1/182.1/4.8	비빔밥(중)(5) 팽이버섯된장국(중)(5.6) 청포묵김가루무침(중)(5.6) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 살구에이드(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.1/27.2/195.8/3.7	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 돼지감자탕(중)(10.13) 가지나물(중)(5.6) 파래자반(중)(5.13) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 허니고구마치즈또띠아(중)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.8/43.1/246.4/5.0	친환경찰현미밥(중) 우동(중)(1.5.6.7.13.18) 닭뿔데리야끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 돈육김치볶음(중)(5.6.9.10) 미역줄기볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.7/43.3/202.3/3.0
10/30 Mon	10/31 Tue			
친환경차수수밥(중) 쇠고기미역국(중)(16) 달걀비(중)(5.6.13.15) 오이부추무침(중)(5.6.13) 쫄면야채무침(중)(5.6.13) 오징어채볶음(5.6.13.17) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.6/38.0/163.3/2.9	친환경검정쌀밥(중) 토끼찌개(중)(5.6.9.10) 근대무침(중)(5.6) 치즈떡볶이(치)(중)(1.2.5.6.13) 치킨까스(중)(1.2.5.6.13.15) 깻잎김치(중)(13) 골드파인애플(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/39.8/197.4/2.9			

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함) 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀 및 가공품:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19.전복:국내산

※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.