

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]

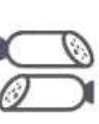


나트륨 섭취를 줄이세요!

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 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 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.

	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
	국군의 날	카레라이스(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 복어계란국(중)(1) 상추참나물겉절이(중)(5.6) 장각오븐구이2&소스(1.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.7/39.7/169.6/3.6	개천절	친환경찰현미밥(중) 단호박죽(소)(중)(13) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 달걀비(중)(5.6.13.15) 얼갈이무침(중)(5.6) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.7/41.4/240.4/4.4
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
친환경차수수밥(중) 햄부대찌개(사리)(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈육간장불고기(중)(5.6.10.12.13.18) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 숙주미나리무침(중) 배추겉절이(중)(13) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/39.8/276.0/3.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 닭김치조림(중)(5.6.9.15) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 찜고구마(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.9/34.4/193.7/4.3	한글날	친환경찰보리밥(중) 유부자치국수(중)(1.5.6) 오삼불고기(중)(5.6.10) 오이소박이(중)(13) 두부양념구이(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 친환경방울토마토(중)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.2/41.3/258.7/5.3	친환경검정쌀밥(중) 갈비우거지국(중)(10.13) 가지나물(중)(5.6) 스파게티(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 오징어채볶음(5.6.13.17) 계란야채말이2(중)(1.5) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.0/42.5/258.9/5.0
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
친환경차조밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13) 굴(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.7/37.8/162.4/2.9	친환경찰현미밥(중) 영양달걀(중)(15) 매운돈사태점(5.6.10.13.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 미역줄기볶음(중)(5) 배추김치(중)(9) 브로콜리무수(중)(1.2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 930.7/50.2/282.6/3.4	치킨마요덮밥(중)(1.5.6.13.15) 얼갈이된장국(중)(5.6) 미나리무무침(중)(5.6.13) 돈육표고버섯강정(중)(1.5.6.10.12.13) 배추김치(중)(9) 웃담딸기요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.3/52.9/334.4/4.6	친환경차수수밥(중) 한우갈비탕(중)(1.5.6.16) 콩치캐김치조림(중)(5.6.9) 콩나물파채무침(중)(5) 감자전(중)(1.5.6) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.5/29.4/251.5/7.4	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 수제비국(중)(5.6) 달걀데리야끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 돈육김치볶음(중)(5.6.9.10) 야채튀김(중)(5.6) 배추겉절이(중)(13) 친환경머루포도(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.9/45.0/209.5/3.6
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
친환경검정쌀밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 오이부추무침(중)(5.6.13) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 친환경사인머스켓(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.8/33.9/199.1/3.3	친환경찰현미밥(중) 제주고기국수(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀비(중)(5.6.13.15) 김가루파무침(중)(5.6) 해물김치전(중)(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(중)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.6/51.3/177.7/4.2	김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 감자양송이들깨국(중) 돈육메추리알장조림(중)(1.5.6.10.13) 상추묵무침(중)(5.6) 배추겉절이(중)(13) 식물성완두요구르트(중)(2) 치킨텐더토마토(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.8/44.0/271.3/5.4	체험학습	친환경차조밥(중) 육개장(중)(13.16)근대무침(중)(5.6) 오리훈제야채볶음(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 사과요거타임(중)(2) 피자토스트(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.5/40.3/289.8/3.8
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
친환경차수수밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 감자해물볶음(중)(1.2.5.6.10.15.16) 치킨까스(1.2.5.6.13.15) 배추겉절이(중)(13) 썩개떡(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.2/45.1/171.9/3.8	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 쇠고기미역국(중)(16) 탄두리달볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 오이소박이(중)(13) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 배추김치(중)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/40.7/213.1/3.9	비빔밥(중)(5) 팽이버섯된장국(중)(5.6) 무생채(중)(5.6.13) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈까스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 웃담사과요구르트(중)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.5/29.9/289.7/3.7	친환경검정쌀밥(중) 갈비감자탕(중)(10.13) 줄면야채무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 임연수어캐라구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9) 친환경배(중) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.3/40.9/174.9/7.1	

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 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.