

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 당이 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!

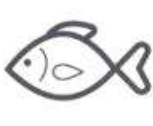
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



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 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	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!



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 🍴

			10/1 Thu	10/2 Fri
			추석연휴	추석연휴
10/5 Mon 생일파티	10/6 Tue	10/7 Wed	10/8 Thu	10/9 Fri 한글날
친환경영양잡곡밥(5.) 바지락미역국(5.6.13.18.) 부추무침(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 뿌링클찰도그(1.2.5.6.)	친환경수수밥 한우육개장 (1.5.6.13.16.18.) 김실파무침(13.) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) 삼치살구이 (2.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.)	참치마요덮밥 (1.2.5.6.13.15.) 우리쌀떡국(1.5.6.16.) 탕수만두(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 사과(부사)	친환경기장밥 맑은콩나물국(5.6.) 두부간장조림 (5.6.13.18.) 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 청경채된장무침(5.6.) 배추김치(9.)	10월9일 나랏말싸미 한글날
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed	10/15 Thu	10/16 Fri
친환경검정쌀밥 애호박감자고추장찌개 (5.6.10.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 감자부추전(6.) 닭봉구이&허니머스터드소스(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 사과맛요구르트(2.)	친환경차조밥 잔치국수 (1.5.6.9.13.18.) 취나물무침(5.6.) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.)	친환경참쌀밥 아욱된장국(5.6.) 날치알채소계란찜 (1.2.5.13.) 돼지고기카레볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 감굴	친환경수수밥 연두부달걀국(1.5.) 아몬드멸치볶음(13.) 크리스피돈강정 (2.5.6.10.) 배추김치(9.)	옥수수밥 참치김치찌개 (5.9.12.16.18.) 양배추쌈&쌈장 (5.6.13.18.) 오리불고기(5.6.13.) 미역줄기볶음(5.) 배추김치(9.)
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed	10/22 Thu	10/23 Fri
친환경영양잡곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.) 진미채볶음(5.6.13.17.) 참스테이크 (5.6.10.12.13.16.18.) 게맛살양파샐러드 (1.2.5.6.8.13.) 배추김치(9.) 바나나라떼우유(2.)	친환경보리밥 대파무국(5.6.) 콩나물김무침(5.6.13.) 슬라이스햄구이 (1.2.5.6.10.15.16.) 순살가자미구이 (5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경기장밥 옥수수크림스프 (2.5.6.13.16.18.) 우영땅콩조림 (4.5.6.13.18.) 참나물무침 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.)	친환경검정쌀밥 들깨순대국 (5.6.9.10.13.) 연근조림(5.6.13.18.) 숙주미나리무침 오삼불고기 (5.6.8.10.13.17.18.) 배추김치(9.)	친환경기장밥 오리탕(5.6.13.18.) 방풍나물무침(5.6.) 콩나물잡채(5.6.13.) 배추김치(9.) 코코마카다미아쿠키 (1.2.4.5.6.)
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed	10/29 Thu	10/30 Fri
친환경차조밥 떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 참치김치볶음(5.9.13.) 탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.) 깍두기(9.) 방울토마토(12.)	친환경참쌀밥 닭곰탕(5.6.15.) 고등어김치조림 (5.6.7.9.13.18.) 다시마초화(5.6.13.) 크림떡볶이(2.5.10.13.) 배추김치(9.)	친환경현미밥 영양닭죽(13.15.) 도토리묵야채무침 (5.6.13.) 소떡강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.)	친환경현미밥 오징어무국 (5.6.9.13.17.18.) 연배추된장무침(5.6.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 치킨커를렛&허니머스터드소스(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.)	비빔밥(5.6.10.13.) 팽이버섯장국(5.6.) 갈비만두 (1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 과일주스(청포도&알로에)(13.)

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

: 쌀-국내산친환경쌀 / 김치-국내산 / 쇠고기-국내산한우 / 돼지고기-국내산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-국내산

■ 19가지 알레르기 유발식품 표시 -'식품 등의 표시기준' 개정

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.