

정크푸드(junk food) 섭취를 줄이자!

▶ 정크푸드란?

정크푸드(junk food)는 높은 칼로리 음식에도 불구하고 우리 몸에서 필요로 하는 영양성분은 거의 함유되지 않은 식품을 말합니다.

▶ 정크푸드의 종류

정크푸드로 분류하는 대표적인 식품에는 탄산음료, 과지방 과자, 패스트푸드, 감자튀김 등이 있습니다. 대표적인 것으로는 햄버거와 피자, 라면, 소시지 등이 있는데, 대부분이 청소년기 학생들이 좋아하는 음식입니다.



이미지 출처:네이버

▶ 정크푸드의 지방 함유율

음식물 중의 지방 비중을 비교해 봤을 때, 대표적 지방질 식품인 삼겹살이 25%인데 반해 햄버거는 전체 열량 376cal 중 지방이 차지하는 열량이 148cal로 40%나 되고 피자 보통 사이즈는 1,118cal 중 35%나 됩니다. 따라서 햄버거나 피자를 먹으면 삼겹살보다 훨씬 더 많은 지방을 먹는 셈입니다.

▶ 정크푸드의 문제점을 알아보까요?

1. 지나치게 **달아요.**
→ 저혈당을 일으킬 수 있어요.
2. **비타민과 미네랄이 부족해요.**
→ 뇌의 정상적인 대사를 방해해요.
3. 튀긴 음식은 **산패되기 쉬워요.**
→ 뇌세포를 파괴해요.
4. **섬유질이 부족해요.**
5. **중독되기 쉬워요.**

한 번쯤은 건강 생각하고
먹기로 해요.!



학생이 주의해야 할 음료

탄산음료, 에너지음료, 과채 음료, 혼합 음료 등 학생들이 주로 마시는 음료수에 다음과 같은 주의사항이 있습니다.

1. 탄산음료

콜라와 사이다로 대표되는 탄산음료는 물과 당분으로만 이루어지고 다른 영양성분은 거의 없는 경우가 많습니다. 탄산음료와 같이 당류 함량만 높은 식품은 에너지만 생성할 뿐 다른 영양소를 함유하고 있지 않아서 ‘빈 열량 식품(empty food)’이라고 합니다. 이러한 식품을 많이 먹으면 비타민이나 무기질과 같은 영양소가 부족하여 저영양이 될 수 있고, 건강에 좋지 않은 영향을 주게 됩니다.

2. 에너지음료

최근 에너지음료로 불리는 음료가 청소년 사이에서 많이 소비되고 있는데, 에너지음료는 카페인 함량에 주의해야 합니다. 예를 들어 학생의 경우, 에너지음료 1병만 마셔도 학생의 카페인 최대 일일 섭취 권고량(몸무게 1kg당 2.5mg으로 몸무게가 30kg인 어린이의 경우, 카페인 최대 일일 섭취 권고량은 75mg에 해당)을 초과할 수 있으므로 주의하여야 합니다. 카페인의 과다 섭취는 성장기 학생의 발달에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다.

3. 과채 음료나 혼합 음료

과채 음료나 혼합 음료 중에도 일부 제품은 당류 성분이 지나치게 높고 다른 영양소가 거의 없고 색과 향으로만 맛을 낸 것들이 있습니다. 이런 음료는 탄산음료처럼 ‘빈 열량 식품’일 수 있습니다.

특히 “~맛”, “~향”이라고 표시된 음료 중에는 물과 당류, 식품첨가물만으로 가공된 제품들도 있으니 주의해서 먹는 것이 좋습니다.

●식재료 원산지

●쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡):국내산	●베이컨:수입산
●콩, 두부류/가공품:외국산	●낙지, 쭈꾸미:외국산(베트남산)
연두부:국내산	●동태, 코다리:외국산(러시아산)
●김치류(열갈이, 봉동, 무, 고춧가루):국내산	●오징어/가공품:국내산
●돼지고기/가공품:국내산/국내산+수입산	모듬해물오징어:외국산+국내산
●닭고기/가공품:국내산/국내산	●갈치:외국산(세네갈산)
●오리고기/가공품:국내산/국내산	●고등어:국내산
●소고기/가공품:국내산(한우)/국내산, 소고기(사골가루):호주산	●꽃게:국내산
●다량어/가공품:원양산	●아귀:국내산

이미지 및 자료 출처 : 네이버, 식품안전나라

11월 학교급식 식단 안내 (중식)

◇ 학교급식 식품 알레르기 정보		11/1 (수)	11/2 (목)	11/3 (금)
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣	해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.	차슈덮밥(1.2.5.6.10.13.18) 김치콩나물국(5.9) 아삭이고추된장무침(5.6) 베이컨떡갈미(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 오렌지예이드 *에너지/단백질/칼슘/철 951.1/42.7/215.3/5.6	차수수밥 쇠고기버섯전골(5.6.9.16) 옥수수달걀말이(1.13) 고추장바삭불고기(5.6.10.13) 총각김치(9) 양배추쌈(중)(5.6.13) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 719.2/46.4/127.0/4.8	혼합잡곡밥(5) 수제허니바스크치즈케익(1.2.5.6.13) 우렁된장국(5.6) 닭김치찌개(5.6.9.13.15) 상추부추무침(5.6.13) 오징어불/양념간장(1.5.6.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 787.4/43.8/374.6/4.8
11/6 (월)	11/7 (화)	11/8 (수)	11/9 (목)	11/10 (금)
친환경쌀밥 순한마라부대찌개(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 콩나물무침(5) 오리간장불고기(5.6.13) 통살판큰새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 총각김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 749.4/54.4/176.4/5.2	보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18) 고등어감자조림(5.6.7.13) 돼지목살&채소오븐구이(10) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 블루베리크림치즈찰떡(2.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 844.0/52.0/199.2/4.9	돈까스&카레덮밥(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 유부주머니장국(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 깻잎김치(13) 어묵버섯볶음(1.5.6.13) 동치미(9) 수제딸기라떼(1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 815.1/35.6/537.5/3.7	기장밥 순대우거지국(2.5.6.10.13.16) 돼지갈비무침(5.6.10.13) 깻잎순나물(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13) 열무김치(9) 샤인머스켓쥬스(13) 회오리감자(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 886.4/46.8/335.7/7.7	친환경쌀밥 수제가나슈타르트(2.5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 떡잡채(5.6.10.13) 치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 800.4/50.1/269.5/7.4
11/13 (월)	11/14 (화)	11/15 (수)	11/16 (목)	11/17 (금)
검정쌀밥 갈비김치찌개(5.9.10) 얼갈이된장나물(5.6) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 조기구이(6) 배추김치(9) 요거특링(초코필로우&크런치)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 804.3/43.9/346.5/2.8	녹미밥 군고구마치즈붕어빵(1.2.5.6) 북어채콩나물국(5) 건파래볶음(13) 매운오리훈제바베큐(6.12.13) 해물파전(5.6.9.13.17) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 783.6/41.5/136.4/5.9	작은밥 짜장면(5.6.10.13.16) 나가사키짬뽕국(5.6.8.9.10.13.16.17.18) 고들단무지무침 감자핫도그/케찹(2.5.6.10.12) 블랙타이거새우치즈구이(1.2.5.6.9.13) 깍두기(9) 참쌀떡(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 865.3/56.2/429.7/4.3		친환경쌀밥 미니슈크림도넛(1.2.5.6) 사골우거지국(2.5.6.13.16) 주꾸미불고기(5.6.10) 채소볶음우동(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 깻잎쌈(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 776.1/39.6/195.8/3.7
11/20 (월)	11/21 (화)	11/22 (수)	11/23 (목)	11/24 (금)
친환경쌀밥 팔짚빵(1.2.5.6) 들깨미역국(5.6) 도토리묵무침(5.6) 낙지볶음/소면(5.6.13) 맛초김닭봉치킨(5.6.13.15) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 816.2/46.9/222.8/5.1	통밀밥(6) 시래기된장국(5.6) 메추리알비엔나조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 편육(중)(5.6.10) 무말랭이무침 백김치(9) 굴 상추쌈(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 805.5/54.4/234.1/5.8	비빔밥(5.6.10.13) 쇠고기우국(매콤)(16) 탄두리치킨(2.5.6.12.15) 총각김치(9) 파인애플쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 607.7/26.4/137.1/2.9	혼합잡곡밥(5) 매운어묵국(1.5.6) 돼지삼겹살새우오븐구이(5.6.10.13) 코다리무조림(5.6.13) 배추김치(9) 도시락김 상추쌈(5.6.13) 키위사과쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 969.4/60.8/245.6/3.9	보리밥 바지락수제비(5.6.18) 야채비빔/군만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 닭고기감자카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 프라이드콘칩(2.5.6.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 898.9/42.3/236.7/12.8
11/27 (월)	11/28 (화)	11/29 (수)	11/30 (화)	- 급식 위생 -
보리밥 닭곰탕(15) 명엽채조림(5.6.13) 오리훈제묵은지볶음(5.6.9.13.18) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 열무김치(9) 애플체리에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 902.7/47.0/207.3/5.0	검정쌀밥 계살오이스터파스타(1.5.6.8.12.18) 표고미역국(16) 시금치들깨나물(5.6) 매운사태찜(5.6.10.13) 총각김치(9) 포도쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 922.7/68.6/250.0/7.4	포크큐브스테이크덮밥(1.3.4.5.6.7.9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19) 참치김치찌개(5.9.13) 오이양파무침(5.6.13) 탄코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 레모나구미비타민젤리(5.10) *에너지/단백질/칼슘/철 656.6/31.9/137.0/4.0	친환경쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 도라지오징어무침(5.6.13.17) 닭고기굴소스볶음(5.6.13.15.18) 순대비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 수제애플망고라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 858.8/43.9/302.5/4.2	식생활관 입구 식판 소독고 문에 붙여 있는 고무 뜯지 않기!

◇ 영양량, 원산지, 급식사진 안내 -> <https://seolcheonmhs.kr> 열린마당 -> 급식게시판

◇ 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

11월 학교급식 식단 안내 (조식)

◇ 알레르기 정보	11/1 (수)	11/2 (목)	11/3 (금)
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣	수제페스츄리향치킨싸이버거 (1.2.5.6.12.15.16) 바나나 코코볼시리얼&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 761.6/29.4/419.9/4.9	소고기멸치주먹밥(16) 식빵/초콜릿잼(2.5.6) 후르츠그레놀라시리얼&우유 (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 884.3/32.9/367.2/3.0	수제왕새우핫도그(1.2.5.6.9) 그릭요거트(프로틴초코&유산균 볼)(2.5.10) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 443.3/11.4/242.3/1.6
11/7 (화)	11/8 (수)	11/9 (목)	11/10 (금)
참치마요주먹밥(1.5.13) 딸기잼치즈샌드위치(2.5.6.13) 시리얼&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,246.1/24.3/355.0/3.8	수제슈비버거 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 초코우유(2) 후렛볼트로피칼(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 975.1/26.8/426.1/5.2	엔젤치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 수제블루베리요거트(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 759.1/24.8/415.0/5.7	돌자반김가루주먹밥(5) 블루베리치즈토스트(2.5.6.13) 오레오오즈&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,277.7/27.4/292.8/9.8
11/14 (화)	11/15 (수)	11/16 (목)	11/17 (금)
토마토베이컨샌드위치(1.2.5. 6.10.12.13) 아몬드시리얼&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,146.5/35.7/424.3/4.2	치즈베이컨말이주먹밥(2.10) 감귤샐러드(1.2.5.6.12.13) 프랜치토스트(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 676.0/39.1/283.3/7.1	대학수학능력시험	조식 없습니다.
11/21 (화)	11/22 (수)	11/23 (목)	11/24 (금)
오렌지 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 후르츠링&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 613.1/24.7/470.6/4.3	햄마요주먹밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 달걀토스트(1.2.5.6.13) 초코чек스시리얼&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,494.9/35.6/443.6/5.7	브리오슈타워스테이크버거 (1.2.5.6.10.12.16) 코코볼시리얼&우유(2.5.6) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 775.9/21.8/379.3/4.9	치즈베이컨말이주먹밥(2.10) 식빵/초콜릿잼(2.5.6) 아몬드시리얼&우유(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 843.0/35.5/453.4/6.6
11/28 (화)	11/29 (수)	11/30 (목)	밥먹고 힘내~! 
김가루주먹밥 다크초코아몬드(2.5) 시리얼&우유(2.5.6) 크로와상/과일생크림(1.2.5.6.11) *에너지/단백질/칼슘/철 810.3/16.1/279.5/3.8	햄치즈달걀토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16) 파인애플 후르츠그레놀라시리얼&우유 (2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 770.0/29.2/389.0/3.1	수제딸기우유(2) 수제허브치킨버거(1.2.5.6.1 2.13.15) *에너지/단백질/칼슘/철 702.5/30.1/280.9/3.2	

◇ 영양량, 원산지, 급식사진 안내 -> <https://seolcheonmhs.kr> 열린마당 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

11월 학교급식 식단 안내 (석식)

◇ 알레르기 정보	◇ 주의사항	11/1 (수)	11/2 (목)
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣	해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.	친환경쌀밥 육개장(1.16) 배추겉절이(9.13) 대패삼겹살콩나물찜(5.6.10) 멘보샤/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 백김치(9) 에끌레어초콜릿(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1034.9/50.8/276.3/6.2	친환경쌀밥 감자수제비국(5.6.18) 청포묵김가루무침(5.6.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 콘치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 도시락김 친환경사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 822.9/42.5/249.3/5.3
11/6 (월)	11/7 (화)	11/8 (수)	11/9 (목)
해물나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.17.18) 홍합미역국(13.18) 시금치돌깨나물(5.6) 치즈볼닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 갯잎참참합바(1.5.7.12.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 852.5/74.1/1.368.7/9.6	친환경쌀밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.17) 쌈무 오리주물럭(5.6.13) 피자떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀부추스크램블(1.2) 각두기(9) 생크림요거트(2.5.10) *에너지/단백질/칼슘/철 903.6/72.2/577.3/7.7	혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 갈치구구마순조림(5.6) 오향장육(5.6.10.13.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 상추쌈(5.6.13) 하겐다즈아이스크림(망고&라즈베리)(1.2) *에너지/단백질/칼슘/철 899.2/65.2/525.0/9.3	소고기멸치볶음밥(16) 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 가지부추무침(5.6) 버팔로wing(2.5.6.12.13.15) 총각김치(9) 트로피칼에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 866.6/79.9/507.0/6.0
11/13 (월)	11/14 (화)	11/15 (수)	11/16 (목)
치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6) 짬뽕만두(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 콩나물파채무침(5.13) 각두기(9) 마늘빵(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 879.5/52.0/448.0/8.0	친환경쌀밥 아몬드흑당크로칸슈(1.2.5.6) 바지락칼국수(6.9.18) 콩치김치지짐.(5.6.9.13) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 매콤치킨직화스테이크(1.5.6.12.15.16) 동치미(9) *에너지/단백질/칼슘/철 955.0/58.1/418.7/12.7	석식 없습니다.	대학수학능력시험
11/20 (월)	11/21 (화)	11/22 (수)	11/23 (목)
검정쌀밥 홍합무국(18) 갯잎순나물(5.6.13) 매운갈비떡찜(5.6.10.13) 오징어부추전(1.6.17) 백김치(9) 골드키위 라이스샌드케익(딸기)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 838.4/47.3/169.7/6.2	김가루밥 잔치국수(5.6) 무채장아찌 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 애호박전(1.5.6) 배추김치(9) 복숭아요거트드링크(2.11) *에너지/단백질/칼슘/철 797.0/49.8/391.3/5.2	찰현미밥 망고생크림크로플(1.2.5.6) 오징어새우국(9.17) 콩나물무침(5) 한우소불고기(5.6.13.16) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 839.9/67.4/233.1/10.1	친환경쌀밥 들깨닭죽(15) 부추겉절이(13) 우영진미채볶음(5.6.13.17) 우리쌀씨앗호떡(1.2.4.5.6.14) 포크등심직화스테이크(1.2.5.6.10.12.16) 각두기(9) 비타주스 *에너지/단백질/칼슘/철 927.1/45.4/129.4/3.9
11/27 (월)	11/28 (화)	11/29 (수)	11/30 (목)
장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13) 계란살파국(1) 사과양상추샐러드(1.2.5.6.12.13) 두부찰도그롤(2.5.6.10.12.16) 각두기(9) 딸바라떼(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 863.4/46.3/367.0/4.7	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 얼큰유부우동(5.6.7.13.18) 갯잎순나물(5.6.13) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 893.1/56.0/314.1/8.8	기장밥 페퍼로니콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.16.18) 황태무국 툇두부무침(5.6) 오징어낙지볶음(5.6.17) 간장소스닭오븐구이(5.6.13.15) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 820.8/69.0/258.8/5.8	친환경쌀밥 김치콩나물국(5.9) 배추겉절이(9.13) 꼭참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 크림새우(1.2.5.6.9.13) 총각김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 883.4/54.7/497.3/7.3

◇ 영양량, 원산지, 급식사진 안내 -> <https://seolcheonmhs.kr> 열린마당 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.