



# 당류 섭취 줄이기

## 당이란 무엇일까요?

우리가 매일 먹는 음식에는 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질이 포함되어 있습니다. 그 중 **탄수화물에는 당이 포함되어 있습니다.**  
당류는 탄수화물 중 가장 작은 단위로 쪼개진 **단당류와 이당류**만을 의미합니다.



→ 당은 과일, 우유 등에 **자연적으로** 들어있고, **가공식품**을 만들때 첨가되기도 해요.

아이스크림  
(당 23g)



콜라 한잔  
(당 20g)



바나나맛 우유  
(당 24g)

## 많이 먹으면 건강이 나빠져요!



주의력 결핍  
행동장애



충치



고혈압



당뇨

## 당이 하는 일은 무엇일까요?

- 우리 몸과 뇌에 에너지를 제공해요.  
- 1g당 4kcal의 에너지를 제공하며 특히 뇌는 당류 중 포도당만을 에너지원으로 사용해서 꼭 아침밥을 먹어야 해요.
- 음식에 단맛을 나게 하고 풍부한 향을 주어요.

## 하루에 얼마나 먹어야 할까요?

### 2020 한국인 영양소 섭취기준

총 당류 섭취량을 총 에너지섭취량의 10~20% 제한하고, 특히 식품의 조리 및 가공시 첨가되는 첨가당은 **총 에너지 섭취량의 10% 이내로** 섭취해야 합니다.  
첨가당의 주요 급원으로는 설탕, 액상과당, 물엿, 당밀, 꿀, 시럽, 농축과일주스 등이 있습니다.

가공식품을 통한 당류 섭취는  
**하루 45g을 넘지 않도록 해요!**

## 생활 속에서 당류 줄이는 방법!

- ✓ 갈증이 날때는 탄산음료 대신 물을 마셔요.
- ✓ 간식으로 가공식품보다 과일, 채소를 먹어요.
- ✓ 가공식품이 꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택해요.
- ✓ **영양정보의 당 함량**을 아래 순서대로 확인해요.

영양정보	
총 내용량 220ml	108kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 35mg	2%
탄수화물 25g	7%
당류 24g	24%
지방 0.8g	1%
트랜스지방 0g	0%
포화지방 0g	0%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 2g	4%

- 1 총 내용량을 확인합니다
- 2 당류 함량을 확인합니다
- 3 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)을 따져 나에게 맞는 식품을 현명하게 선택합니다.



# 6월 식단 안내

[학교급식 원산지 안내]

[식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제 1등급이상
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 홍합살, 바지락살, 건파래, 봉장어살-국산/ 북어채, 코다리살-러시아산/진미채-페루산		
영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식게시판에 게시			



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
6/3♥생일축하의날♥	6/4(옛날도시락day)	6/5(잔반없는날)	6/6	6/7
친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 오리주물럭/무쌈(5.6.13) 감자채볶음 배추김치(9) 초코크림아이스슈 (1.2.5.6) 비름나물무침(자율) (5.6.13)	친환경차수수밥 조랭이떡국(5.6.16) 계란후라이(1)+김가루+ +김치볶음(9.13)+ 햄구이(1.2.5.6.10.13.) 고추장멸치볶음(5.6.13) 포도워터젤리 깍두기(자율)(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.) 귀바로우(1.5.6.10) 미니찜만두(1.5.6.10.) 배추김치(9) 수박 김치콩나물국(자율)(5.9) 중국식오이무침(자율)(13)	현충일	재량휴업일
636.0/35.6/149.6/5.7	733.8/26.4/286.4/3.7	687.9/25.0/105.9/8.3		
6/10(단오)	6/11입학100일기념☺	6/12(잔반없는날)	6/13	6/14(여름맞이보양식1)
친환경차조밥 계란살파국(1.5.6.13) 한방보쌈(5.6.10) 저염쌈장(5.6.13) 메밀막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(9) 단옷날먹는수리취꿀떡 상추쌈(자율)	친환경기장밥 한우갈비탕(5.6.16) 싸먹는오리술라이스 김치볶음(9.13) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 입학100일기념 생크림소보로카스테라 (1.2.5.6) 부추무침(13)/깍두기(9)(자율)	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16) 얼갈이된장국(5.6) 순살맛초킹닭강정 (1.2.5.6.12.13.15) 떡볶이(1.5.6.13) 골드키위 깍두기(자율)(9)	친환경기장밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 자장불고기 (5.6.10.13.16.18) 달걀찜(1.9) 배추김치(9) 아이스망고치즈샐러드 (1.2.5.6) 청경채무침(자율)(5.6.13)	영양닭죽(+닭다리백숙) (5.6.15) 수제치즈핫도그샌드위치 (1.2.5.6.10.13.) 감자튀김&케첩(5.6.12) 깍두기(9) [수제]레몬에이드(13) 도토리묵&양념장(자율) (5.6.13)
850.2/47.4/170.9/4.0	654.1/33.1/98.2/4.2	998.2/42.5/226.9/4.0	685.8/42.2/199.7/4.9	978.1/42.1/255.4/2.6
6/17선택급식의날★	6/18	6/19(잔반없는날)	6/20	6/21(하지.제철감자)
친환경차수수밥 육개장(5.6.16) 감자간장닭찜 (5.6.13.15.18) 코다리강정(5.6.12.13) 숙주미나리무침 (선택)골라먹는 아이스크림(1.2.5) 배추김치(자율)(9)	친환경흑미밥 된장찌개(5.6) 대패삼겹살볶음(10) 콩나물파채무침(5.6.13) 저염쌈장(5.6.13) 깍두기(9) 삼색꿀떡 오이/오이고추(자율)	가츠동(돈까스덮밥) (1.2.5.6.10) 김치어묵우동(1.5.6.9) 콘샐러드(1.5.13) 단무지 수박 깍두기(자율)(9)	친환경기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) 오븐닭다리살구이(15) 우영조림(5.6.13) 오이부추무침(13) 사과주스(13) 깍두기(자율)(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 감자크림스프&크루통 (2.5.6.13.) 목살스테이크 (2.5.6.10.12.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 대추방울토마토(12)
974.8/75.5/347.1/5.0	708.8/33.5/134.6/2.7	866.3/23.9/155.6/3.0	722.7/37.9/135.2/2.6	1,129.9/40.5/175.3/3.0
6/24	6/25	6/26(잔반없는날)	6/27(여름맞이보양식2)	6/28(수제요거트맛집)
친환경현미밥 왕만두국(1.5.6.10.) 닭볶음탕&납작당면 (5.6.13.15) 간장진미채볶음 (1.5.6.13.17) [수제]건파래볶음(13) 오렌지주스(13) 배추김치(자율)(9)	친환경발아현미밥 감자고추장찌개(5.6.10) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 참쌀치즈스틱(1.2.5.6) 깍두기(9) 파인애플 생깻잎지(자율)(5.6.13)	미니밥 김치말이냉국수 (1.5.6.9.13.16) 돼지갈비구이 (5.6.10.13) 페스츄리파배기 (1.2.5.6.13) 열무김치(9)	친환경혼합잡곡밥(5) 감자국(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 장어강정(5.6.13.18) 배추김치(9) 참외 노각무침(자율)(5.6.13)	콩나물밥/양념장(5.6.13) 북어무국(5.6) 고추장삼겹살구이 (5.6.10.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 수제요거트&오레오즈 (2.5.6.13)
848.8/37.4/233.4/5.3	764.1/36.7/298.1/3.6	953.6/47.1/168.4/3.6	938.5/47.3/168.5/4.7	891.5/42.4/335.7/3.5