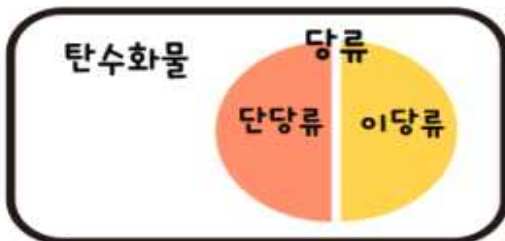


## 2025학년도 6월 영양소식지 및 식단 안내

# 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% 제한 하고, 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 함량을 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		
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]

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

## [식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!



출처: 충남교육지원청

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>6/2(생일축하해♥)</b> 친환경현미밥 쇠고기미역국(5.6.16) 달걀비(5.6.13.15) 수제오징어링튀김 (1.2.5.6.17) 숙주미나리무침 배추김치(9) 카카오크루키(1.2.5.6)..... 832.8/44.3/147.2/3.9	<b>6/3(21대 대통령 선거)</b> 	<b>6/4(잔반없는날)</b> 제육김치덮밥(5.6.9.10.13) 시금치된장국(5.6) [수제]또띠아고르곤졸라 피자(2.5.6.12.13) 멸치볶음(13) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) ..... 710.4/41.1/321.8/3.0	<b>6/5</b> 친환경기장밥 북어달걀국(1.5.6) 한방보쌈(5.6.10) 저염쌈장(5.6.13) 메밀막국수(3.5.6.13) 배추김치(9) 푸딩 ..... 812.9/47.4/176.1/4.2	<b>6/6(현충일)</b> 
<b>6/9(시원한 수박)</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 스테이크소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.16) 웨이감자(치즈버터시즈닝) 깍두기(9) 수박 미역줄기볶음(자율)(5.6) ..... 632.2/21.3/142.9/3.7	<b>6/10</b> 친환경발아현미밥 훈박잎된장국(5.6) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 달걀찜(1.9) 도라지오이무침(5.6.13) 미니아이스초코(1.2.5) 사과(자율)	<b>6/11(잔반없는날)</b> 단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.) 미니냉메밀국수(3.5.6.13) 치필링(1.2.5.6.15.18) 양상추샐러드(오리엔탈) (5.6.12) 배추김치(9)	<b>6/12(우리지역워터젤리)</b> 친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 상추쌈(자율) 대패삼겹살볶음(10) 저염쌈장(5.6.13) 콩나물파채무침(5.6.13) 깍두기(9) 샤인머스캣워터젤리 (우리지역제품) 상추/오이/오이고추(자율) ..... 732.5/36.0/134.0/2.5	<b>6/13</b> 친환경차조밥 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 닭데리야끼구이 (5.6.13.15.18) 매운어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 수제요거트&그라놀라 (2.5.6.13) ..... 949.3/47.1/212.0/2.5
<b>6/16(밀크쉐이크)</b> 친환경기장밥 육개장(5.6.13.16) 달걀장조림(1.5.6.13.18) 소시지볶음 (2.5.6.10.12.) 깍두기(9) 밀크쉐이크(1.2) 노각무침(자율)(5.6.13) ..... 879.7/37.9/331.6/5.0	<b>6/17</b> 친환경현미밥 어묵국(1.5.6) 감자간장닭찜 (5.6.13.15.18) 김치전(5.6.9.13) 깍두기(9) 골드키위 얼갈이된장무침(자율) (5.6.13) ..... 763.6/36.7/177.6/3.3	<b>6/18(잔반없는날)</b> 김치볶음밥(5.6.9.13.18) 초계국수(13.15) 미니편만두 (1.5.6.10.16.18) 열무김치(9) 바나나	<b>6/19</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 된장찌개(5.6) 오향장국(중국식고기조림) (5.6.10.13.18) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 페스츰리파배기 (1.2.5.6.13) ..... 758.9/41.8/152.5/3.4	<b>6/20(하지:제철감자)</b> 친환경차조밥 감자크림스프(2.5.6.13.16) 수제돈까스 (1.2.5.6.10.13) 경양식돈까스소스 (2.5.6.12.13) 샐러드파스타 (1.2.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 생갯잎지(자율)(5.6.13)..... 1,062.0/38.8/153.9/2.4
<b>6/23</b> 친환경현미밥 쇠고기무국(5.6.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 고기완자(1.2.5.6.10.15.) 시금치무침 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) ..... 741.9/37.6/98.9/2.7	<b>6/24</b> 친환경기장밥 계란실파국(1.5.6.13) 맥적구이(5.6.10.13) 파채무침(13) 진미채도라지볶음 (5.6.13.17) 배추김치(9) 파인애플 아삭이고추무침(자율) (5.6.13) ..... 726.1/39.5/200.4/3.1	<b>6/25(잔반없는날)</b> 김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.) 얼갈이된장국(5.6) 수제슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 오이부추무침(13) 배추김치(9) 대추방울토마토(12)	<b>6/26</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 대패오리불고기(5.6.13.) 고추잡채카츠(1.5.6.10) 양배추쌈(5.6.13) 자두슬러시(2) 깍두기(자율)(9) ..... 899.9/29.6/189.9/4.0	<b>6/27(우리지역쿠키)</b> 친환경현미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) 크림소스떡볶이(2.5.10.13) 가자미살탕수(5.6.12.13) 깍두기(9) 초코칩쿠키(지역가공식품) (1.2.5.6) 취나물무침(자율)(5.6) ..... 1,005.9/34.4/222.7/3.3
<b>6/30</b> 친환경발아현미밥 직접끓인돼지국밥(9.10) 해물볶음우동 (1.5.6.9.13.17.18) 배추겉절이(9.13) 깍두기(9) 수박 도토리묵&양념장(자율) (5.6.13) ..... 713.2/36.7/172.8/3.1	<p>◎작년과 올해 만족도 조사를 통해 학생들의 의견이 반영된 메뉴입니다.◎</p> <p>3월 제공: 스파게티, 쌀국수, 부대찌개, 감자탕, 치즈돈까스, 로제떡볶이, 치킨, 딸기, 주스</p> <p>4월 제공: 치즈닭갈비, 우동, 마라탕, 김치말이냉국수, 돼지국밥, 콘소메치킨, 떡볶이, 초코칩쿠키, 갈비, 돈까스, 소떡소떡, 주스</p> <p>5월 제공: 치밥, 김치우동, 크림스파게티, 삼겹살구이, 고구마치즈돈까스, 로제떡볶이, 뿌링클, 군만두, 구슬아이스크림, 쇼콜라크루키(크로와상+쿠키), 시원한 후식(레몬스무디, 주스, 아이스망고)</p> <p>6월 제공: 카레, 김치볶음밥, 돼지국밥, 냉모밀, 웨지감자, 볶음우동, 크림떡볶이, 슈프림양념치킨, 초코칩쿠키, 시원한 후식(자두슬러시, 밀크쉐이크, 샤인머스캣워터젤리), 수박</p> <p>7,8월 제공 예정: 타코야끼, 냉우동, 닭봉치킨, 아이스망고치즈샐러드, 로제파스타 등등</p>			