

2021년 10월호

<http://songchun.es.kr/>

영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 장 문 순
 편집인 : 교 감 조 영 화
 역은이 : 영양교사 최 선 아
 영양상담실 ☎271-0304

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!

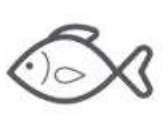
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



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 칼량에 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



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

- * 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
- * 축산물가공품:국내산(베이컨:국산or수입산)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피볼락:국내산
- * 갈치:국산or세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산
- * 수산물 가공품 : 국내산 * 장어:국내산 *미꾸리: 국내산(양식)
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

10/1 **Fri**

친환경기장밥
소고기미역국(16.)
혼합열차조림(4.5.6.13.)
콩나물무침(5.)
치킨까스/토마토소스(1.2.5.6.12.13.15.)
배추김치(9.)
짜먹는요거트(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
535/26.9/118.5/2.3

10/4 Mon 대체공휴일	10/5 Tue	10/6 Wed 수다날	10/7 Thu	10/8 Fri 한로
 <p>친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6.10.) 참나물무침 햄감자채볶음(2.5.6.10.) 돈육강정(1.4.5.6.10.12.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/30.1/129.5/2.7</p>	<p>친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6.10.) 참나물무침 햄감자채볶음(2.5.6.10.) 돈육강정(1.4.5.6.10.12.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.1/30.1/129.5/2.7</p>	<p>친환경찰보리밥 얼갈이된장국(2.5.6.13.16.) 상추부추겉절이 돼지불고기(5.6.10.) 백김치(9.13.) 사과 모듬야채스틱(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 396.5/26.3/153/3.1</p>	<p>해물자장밥(2.5.6.10.13.17.) 종합어묵국(1.5.6.9.13.16.) 숙갓나물 잡채(1.5.6.8.10.13.) 깍두기(9.) 슈크림찰호빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.8/20.7/210.2/3</p>	<p>친환경찰현미밥 동태찌개(5.6.9.) 오리훈제야채무침(1.15.) 김치미트스파게티(1.2.5.6.9.10.12.) 깍두기(9.), 모듬피클 감글주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/31.9/253.4/3.5</p>
10/11 Mon 대체공휴일	10/12 Tue	10/13 Wed 수다날	10/14 Thu	10/15 Fri
 <p>친환경흑미밥 삼색수제비국(초)(5.6.9.18.) 닭볶음(고구마)(5.6.13.15.) 김가루실파무침(5.6.) 불어묵야채볶음(1.5.6.) 배추김치(9.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/30.7/202.4/3.4</p>	<p>친환경흑미밥 삼색수제비국(초)(5.6.9.18.) 닭볶음(고구마)(5.6.13.15.) 김가루실파무침(5.6.) 불어묵야채볶음(1.5.6.) 배추김치(9.) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/30.7/202.4/3.4</p>	<p>친환경수수밥 바지락순두부찌개(1.5.9.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 고등어구이(2.5.6.7.) 배추김치(9.) 꿀떡(초S)(5.13.) 매실간장깻잎(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/29.8/206.7/5.5</p>	<p>야채볶음밥 (1.2.5.6.8.10.15.16.) 건새우아욱국(5.6.9.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.) 두부양념구이(5.6.) 치즈볼(1.2.5.6.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.3/25.6/228.7/3.8</p>	<p>녹두밥 우동(1.5.6.9.13.) 매콤달걀개조림(5.6.12.13.15.) 미역줄기볶음(5.) 야채튀김(5.6.) 깍두기(9.) 티라미수아몬드(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/20.8/175.5/2.5</p>
10/18 Mon	10/19 Tue	10/20 Wed 수다날	10/21 Thu	10/22 Fri
<p>친환경강황밥 순대국밥(2.5.6.10.16.) 근대된장무침(5.6.) 닭갈비(5.6.15.) 해쉬브라운(2.5.6.) 배추김치(9.) 모듬야채스틱(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/25.9/91.9/4.8</p>	<p>친환경수수밥 닭고기무국(15.) 줄면야채무침(5.6.) 얼갈이무침(5.6.) 생선까스 (감글소스)(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/27.9/99.3/2.3</p>	<p>완두찰밥 감자들깨국(5.9.13.) 시금치무침(5.6.) 돼지고기두루치기(5.6.10.) 김부각(5.) 배추김치(9.) 모듬야채스틱(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.5/31.1/189.2/4.2</p>	<p>친환경클로렐라밥 청국장찌개(5.6.10.) 굴뱅이소면무침(5.6.13.) 햇패오울렛(1.2.5.6.12.16.18.) 배추김치(9.) 수수부꾸미(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.1/20.8/142.1/5.6</p>	<p>친환경서리대밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 열무순무침(5.6.) 해물버섯완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 가자미카레구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587/28.1/188.1/5.6</p>
10/25 Mon	10/26 Tue	10/27 Wed 수다날	10/28 Thu	10/29 Fri
<p>커리혼합밥 근대된장국(5.6.9.) 보쌈(5.6.10.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 바람떡(5.) 오이&아삭이초추(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/31.7/190.1/5.2</p>	<p>친환경찰현미밥 어묵꼬치국(1.5.6.9.) 고구마갈비찜(5.6.10.) 상추부추겉절이 배추김치(9.) 감자군만두(2.5.6.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.1/32.9/171.4/2.9</p>	<p>치킨마요덮밥(1.5.6.15.) 미소된장국(5.6.) 도라지오이무침(5.6.13.) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/28.7/200.5/3.3</p>	<p>친환경기장밥 쌀국수(1.5.6.9.13.15.16.18.) 단무지무침 연양식불고기(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 피자식빵(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.1/24.5/230.3/3.1</p>	<p>친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.13.) 닭감자조림(5.6.15.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.) 오징어김치전(1.5.6.) 다시마부각(5.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/28.3/150.4/3.5</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://songchun.es.kr/> -> 알림마당 -> 급식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)19.갯

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

◇ 수다날: 수요일은 다먹는날로 환경보호를 위해 음식을 쓰레기를 최대한 남기지 않기 위해 다같이 노력하는 날입니다.