

음식에 들어있는 당과 나트륨에 대해 알아봅시다!

□ 나트륨, 당 얼마나 들어있을까요?

* 즐겨 먹는 과자, 음료수에는 당이 얼마나 들어있는지 확인하는 방법을 알아봅시다!

□ 음식에 들어있는 당, 나트륨 함량을 알아보아요!

자연식품	 포도 100g 12.2g	 옥수수 100g 6.3g	 흰우유 200ml 9g	 물 200ml 0g
가공식품	 과일향 주스 180ml 30g	 캐러멜팝콘 60g 16g	 초콜릿우유 235ml 29g	 탄산음료 250ml 28g

음식	나트륨 함량(mg)	음식	나트륨 함량(mg)
	라면 1개 1,790		짬뽕 1그릇 4,000
	햄버거 1개 987		핫도그 1개 580
	닭다리 튀김 1개 470		감자튀김 1봉지 222
	떡볶이 1인분 858		피자 2조각 721

<출처: 식품의약품안전처, 교육부-덜 짜게 덜 달게 바로알기>

□ 당, 나트륨 섭취를 줄이려면 어떻게 해야 할까요?



① 탄산음료 대신 물을 마셔요



② 신선식품을 이용해요

③ 후식은 달지 않게 드세요.



④ 설탕 대신 양파, 파로 단맛을 내세요



⑤ 우리아이의 음식, 단맛을 줄여주세요.



① 나트륨이 적은 식품을 선택해요.

영양표시에서
나트륨 함량 확인하기

영양성분표	
에너지	407kcal
단백질	4.0g
지방	2.0g
탄수화물	12.0g
나트륨	2.4g
식이섬유	0.5g
총 지방산	4.7g
포화 지방산	1.8g
단백질	4.0g

② 소금 대신에 천연향신료를 사용해요



③ 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

④ 신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.



⑤ 외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.



□ 이달의 절기 <대서大暑>

- 양력 7월 23일(24절기 중 12번째 절기)
- 대서(大暑)는 대개 중복 때로 장마가 끝나고 더위가 가장 심한 시기예요.
- 참외, 수박, 채소 등이 풍성한 시기이니 계절 식품으로 건강을 지켜요



학교급식 식단 안내



7/3(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.16.) • 연두부/어린이와/오리엔탈소스(5.6.) • 돼지고기완자조림(1.2.5.6.10.12.13.18.) • 감자볶음(2.5.6.10.) • 배추김치(9.13.) • 수박 	7/4(화) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 소고기미역국(5.6.16.) • 닭양념조림(5.6.13.15.16.18.) • 오이무침(13.) • 떡새우전/호박전(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 망고스틱(60G) 	7/5(수) <ul style="list-style-type: none"> • 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18.) • 콩나물국(5.13.) • 무장아찌무침 • 새우핫도그(1.2.5.6.9.) • 배추김치(9.13.) • 감귤주스(13.) 	7/6(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 호박익힌장국(5.6.) • 코다리조림(5.6.) • 양배추샐러드(1.2.5.6.13.) • 함박스테이크(2.5.6.10.12.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 쿠키(1.2.5.6.) 	 날씨체험캠프	
7/10(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 아욱국(5.6.9.13.) • 노각무침 • 온두부/김치볶음(5.9.10.13.) • 수제햄구이/프랑크(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 열무김치(9.13.) • 바나나/방울토마토(12.) 	7/11(화) <ul style="list-style-type: none"> • 찰흙미밥 • 쇠고기우육국(1.8.10.16.) • 감자버터구이(2.) • 브로콜리/다시마(초고추장)(13.) • 닭정육볶음(2.5.6.8.12.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 얼려먹는야쿠르트/110ml(2.) 	7/12(수) <ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥(1.5.10.13.16.) • 오이우육냉국(2.13.) • 와플(생크림/키위)(1.2.5.6.13.) • 배추김치(9.13.) • 무생채(9.13.) • 과일주스(요거타임사과)(5.13.) 	7/13(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 닭개장 • 새송이버섯초무침 • 구운김(13.) • 새우볶음(2.5.6.9.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 플레인요구르트(2.5.6.13.) 	 물놀이	
7/17(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 김치찌개(5.9.10.13.) • 달걀찜(1.2.) • 호박나물(13.) • 장어떡강정 • 깍두기(9.13.) • 짜먹는요구르트(2.) 	7/18(화) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 우동국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) • 돼지불고기(10.13.) • 간고등어찜(7.) • 청경채나물(9.13.) • 배추김치(9.13.) • 모듬과일/수박(2.5.11.12.13.) 	7/19(수) <ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.13.16.) • 팽이버섯된장국(5.6.13.) • 실곤약초무침 • 순살닭튀김(1.2.5.6.12.13.15.16.) • 배추김치(9.13.) • 파인오렌지주스(13.) 	7/20(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 삼계탕(닭다리)(15.) • 부추무침(9.13.) • 마파두부(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 떡볶이/당면만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) • 수박 	7/21(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 어묵국(1.5.6.13.16.) • 얼갈이지짐(9.13.) • 편육/상추/쌈장(5.6.10.13.) • 콩나물당면무침(5.6.) • 배추김치(9.13.) • 루텔라코코넛토스트(20g)(2.5.6.) 	
7/24(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 김치콩나물국(5.9.13.) • 상추치커리무침 • 오징어볶음(13.17.) • 고추잡채/꽃빵(5.6.10.) • 깍두기(9.13.) • 수박 	7/25(화) <ul style="list-style-type: none"> • 유부초밥/잡곡밥(5.) • 냉모밀(3.5.6.7.13.18.) • 닭봉조림(5.6.12.) • 가지무침 • 배추김치(9.13.) • 구슬아이스크림(설빙, 70ml)(1.2.5.) 	8/18(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 아욱국(5.6.9.13.) • 돼지등갈비김치찜(5.6.10.13.16.18.) • 오이무침(13.) • 호박/행전(1.2.6.10.13.) • 배추김치(9.13.) • 수박 	8/21(월) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 김치찌개(5.9.10.13.) • 호박나물(13.) • 감자볶음(2.5.6.10.) • 연양식물고기/어린이와채소(2.5.6.12.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 요구르트(2.) 	8/22(화) <ul style="list-style-type: none"> • 찰흙미밥 • 얼갈이된장국(5.6.13.) • 고등어조림(7.13.) • 어두부조림(1.5.6.12.13.18.) • 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 미니크로아상(1.2.5.6.13.) 	8/23(수) <ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스(2.5.6.13.16.) • 팽이버섯된장국(5.6.13.) • 오이미역무침 • 돼지고기강정(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 사과주스(100%주스)(13.)
8/24(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경현미밥 • 동태찌개(9.13.18.) • 오리훈제/머스타드소스(1.5.13.) • 숙주볶음(1.2.5.6.12.13.18.) • 어묵채소볶음(1.5.6.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 바나나/거봉 	8/25(금) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 닭미역국(5.6.15.) • 가지부추무침 • 오징어볶음(납작당면)(13.17.) • 햄떡꼬치(2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 우리쌀식혜 	8/28(월) <ul style="list-style-type: none"> • 찰흙미밥 • 채소된장국(5.) • 우렁초무침 • 닭정육볶음(2.5.6.8.12.13.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 스파게티(2.5.6.10.12.13.16.) • 멜론 	8/29(화) <ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5.) • 감자탕(5.9.10.13.) • 청경채나물(9.13.) • 잡채(1.5.6.9.13.16.17.) • 마파두부(5.6.10.12.13.) • 배추김치(9.13.) • 허니버터아몬드(2.5.) 	8/30(수) <ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥(1.5.10.13.16.) • 오이냉국(2.13.) • 무장아찌 • 피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) • 배추김치(9.13.) • 레몬에이드(슬러쉬) 	8/31(목) <ul style="list-style-type: none"> • 친환경보리밥 • 김치콩나물국(5.9.13.) • 매운돼지갈비조림(5.6.10.12.13.16.18.) • 문어불구이(1.5.6.) • 호박볶음(9.) • 배추겉절이(9.) • 핫케익(1.2.5.6.11.13.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.ungpho.es.kr> -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,

⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

◇ 학교홈페이지를 통하여 영양상담 및 문의사항을 게시할 수 있는 급식건의 게시판이 마련되어 식생활관과 소통할 수 있도록 노력하고 있습니다.(*학교 사정과 식재료 수급에 따라 식단이 달라질 수 있습니다))