



덜 달게 먹어요(우리가 주의해야 할 첨가당)

● 첨가당이란?

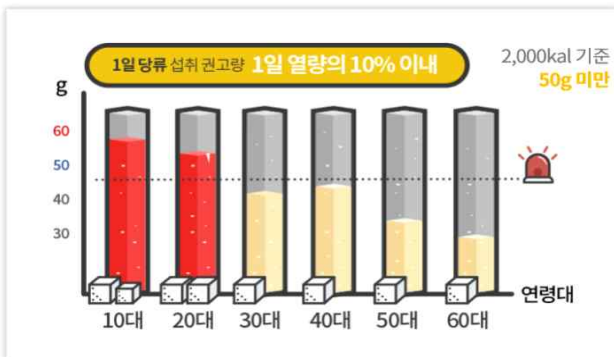
첨가당은 **가공식품이나 요리에 첨가된 당류**를 말해요.
첨가당이 많은 식품은 '빈(empty) 칼로리 식품'이라고 불러요. 그 이유는 열량은 높지만 영양가는 없는 식품이기 때문이에요.

● 건강을 지키는 당류 섭취량은?

세계보건기구(WHO)에서 건강을 지키기 위해 1인당 하루 권고 당류(첨가당) 섭취량을 50g으로 정하고 있어요.

● 우리들은 당류를 얼마나 먹고 있을까요?

[당류(첨가당) 섭취 현황]



출처:식품의약품안전처(2017년 기준)

● 당류를 많이 먹었을 때 생기는 문제점은?



● 덜 달게 실천방법은?



자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처(나트륨 · 당류 줄이기 온라인 홍보관)

건강한 여름나기

고온 다습한 여름철에는 체온이 상승하고 몸에 이상을 초래하는 열사병 또는 일사병이 생길 수 있고, 음식물이 쉽게 상해 식중독을 일으키기 쉬워요.

☞ 무더위를 이기는 식습관

1. 물을 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해요.
2. 아침밥을 꼭 먹어요.
3. 비타민이 많은 과일을 자주 먹어요.

☞ 여름철 식중독 예방법

1. **식품 구입할 때** : 유통기한·표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후 냉장 보관해요.

식중독으로부터 냉장고를 부탁해



자료출처 : 식품의약품안전처, 삼성서울병원 건강칼럼, 중앙대학교병원 건강칼럼
그림출처 : 식품의약품안전처



7~8월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 여산중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 무농약쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>				
<p>◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내</p> <p>https://school.jbedu.kr/yeosan-m→소식마당→식생활관→급식게시판</p> <p>◇ 알레르기 정보</p> <p>①난류, ②우유, ③매일, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p> <p>*알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식하기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.</p>				
<p>7/1 Fri 생일밥상</p> <p>찰현미밥. 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 돼지갈비찜.(5.6.10.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 생선커튼let.(1.2.5.6.13.) 배추겉절이.(9.13.) 우리밀머핀.(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 886/46/105.1/3.2</p>				
7/4 Mon	7/5 Tue	7/6 Wed 수다날	7/7 Thu	7/8 Fri
찰보리밥. 시래기된장국.(5.6.13.18.) 꼭창 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 골뱅이진미채무침 (5.6.13.17.18.) 달걀말이.(1.2.5.6.10.) 배추김치.(9.13.) 수박. * 에너지/단백질/칼슘/철 826.2/57.1/313.8/6.4	찰현미밥. 닭개장.(1.5.8.13.15.) 코다리엇장조림(5.6.13.18.) 편만두.(1.5.6.10.13.18.) 감자채볶음.(5.) 광천김. 열무배추겉절이.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.1/45.3/133.8/9.7	날치알김치볶음밥. (1.2.5.6.9.10.13.15.) 콩나물국.(5.13.) 철리새우.(1.2.5.6.9.12.13.) 상추무침.(5.6.13.18.) 달걀부침.(1.5.) 깍두기.(9.13.) 미숫가루.(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.2/36.5/376.9/7.6	강황밥. 오징어무국.(9.13.17.) 두부조림.(5.6.13.) 꽃말살샐러드.(1.5.6.8.18.) 치킨커튼let. (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치.(9.13.) 아이스경단.(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.6/56.1/267.8/9.6	기장밥. 다슬기수제비국(5.6.13.18.) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.13.) 오이부추무침.(9.13.) 함박스테이크. (1.2.5.6.10.12.13.16.) 열무김치.(9.13.) 애플망고야쿠르트.(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828/50.2/294.9/5
7/11 Mon	7/12 Tue	7/13 Wed 수다날	7/14 Thu	7/15 Fri 초복밥상
찰흑미밥. 순두부찌개.(5.10.18.) 우렁된장쌈.(5.6.13.18.) 해물전.(1.5.6.9.13.17.) 돈육양념구이(5.6.10.13.18.) 배추겉절이.(9.13.) 포도. * 에너지/단백질/칼슘/철 884.7/58.7/323.9/6.4	귀리밥. 호박임된장국(5.6.9.13.18.) 오리불고기.(5.6.13.18.) 깻잎순나물.(5.6.18.) 온두부와 김치볶음.(5.9.13.) 충각김치.(9.13.) 토스트피자. (1.2.5.6.10.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.9/59.9/563.9/10.4	비빔밥.(1.5.6.10.13.) 북어감자국.(13.) 닭봉구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치.(9.13.) 무생채.(9.13.) 밀감퓨딩.(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.5/49.9/232.8/5.4	강낭콩밥. 돈육김치찌개. (5.6.9.10.13.18.) 어묵감자조림(1.5.6.13.18.) 주꾸미볶음.(5.6.13.) 고구마치즈고로케(1.5.6.12.) 배추김치.(9.13.) 파인애플. * 에너지/단백질/칼슘/철 875.9/40.8/231.8/5.6	찰현미밥. 녹두삼계탕.(13.15.) 장조림.(1.5.6.10.13.18.) 떡볶이.(1.5.6.8.13.18.) 김말이튀김(1.5.6.8.13.18.) 숙음배추겉절이.(9.13.) 수박. * 에너지/단백질/칼슘/철 884.4/48/161.6/8.5
7/18 Mon	7/19 Tue	7/20 Wed 수다날	8/18 Thu 생일밥상	8/19 Fri
귀리밥. 뼈감자탕.(5.6.10.13.18.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 오징어초무침.(5.6.13.17.) 파래돌김자반.(13.) 배추김치.(9.13.) 칼슘콩도너츠.(1.2.4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883.6/52.4/215.1/5.2	찰보리밥. 김치콩나물국(5.6.9.13.18.) 오향장국.(5.6.10.13.18.) 가지나물.(5.6.18.) 미트스파게티. (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 보쌈김치.(9.13.18.) 멜론. * 에너지/단백질/칼슘/철 845.3/55.1/209.7/5.8	카레라이스.(2.5.6.10.13.) 꼬지어묵국(1.5.6.13.18.) 깻잎김치.(5.6.13.18.) 순살파닭. (1.2.5.6.12.13.15.18.) 단무지. 요거트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.6/51.2/261.2/5.8	기장밥. 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 오리훈제오븐구이/무쌈. (1.5.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 스타리콩나물무침.(5.) 배추김치.(9.13.) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.1/50.8/197.1/6.9	찰현미밥. 짬뽕국.(5.6.9.13.17.18.) 고등어조림.(5.6.7.13.18.) 카프레제.(2.12.13.) 감자채볶음.(5.) 등심돈가스/소스. (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치.(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 867.2/54.6/342/6.2
8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed 수다날	8/25 Thu	8/26 Fri
찰보리밥. 버섯들깨국.(13.) 두부장정(2.4.5.6.12.18.) 애호박새송이볶음.(5.) 목은지닭찜.(5.6.9.13.15.) 고구마줄기김치.(13.) 꿀떡.(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/47.5/319.3/6.4	찰흑미밥. 떡만두국.(1.5.6.10.13.18.) 오이무침.(5.6.) 돈육콩나물볶음. (5.6.10.13.18.) 새우튀김(1.5.6.9.12.13.18.) 배추김치.(9.13.) 포도. * 에너지/단백질/칼슘/철 850.3/42.1/209.7/7.1	자장밥.(2.5.6.10.13.18.) 건새우야육국.(5.6.9.13.18.) 탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치.(9.13.) 단무지. 이오요구르트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.4/39.7/399.7/4.9	귀리밥. 동태찌개.(5.13.) 편육.(5.6.9.10.13.18.) 무말랭이무침(5.6.13.18.) 복음우동(5.6.9.13.17.18.) 배추겉절이.(9.13.) 대추방울토마토.(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.7/62.5/764.8/12.2	클로렐라밥. 부대찌개.(2.5.6.8.9.10.13.) 숙주나물. 치즈달걀비(2.5.6.13.15.18.) 구운김.(13.) 배추김치.(9.13.) 슈퍼볼(쿠기앤).(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.4/49.9/326.3/4.4
8/29 Mon	8/30 Tue	8/31 Wed 수다날	<p>☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</p> <div>  <p>골고루 먹고 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</p> </div> <div>  <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p> </div>	
혼합잡곡밥.(5.) 닭고기당면국.(15.) 콩치김치조림.(5.6.9.13.18.) 크림스파게티. (1.2.5.6.10.13.15.16.) 미역줄기볶음. 열무김치.(9.13.) 파인애플. * 에너지/단백질/칼슘/철 857.9/35.3/290.5/4.6* 에너지/단백질/칼슘/철 857.9/35.3/290.5/4.6	찰보리밥. 청국장찌개.(5.9.13.18.) 달걀장조림.(1.5.6.13.18.) 낙지볶음/소면. (5.6.13.17.18.) 건파래자반.(5.) 배추겉절이.(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 857.9/40/249.9/7.1	치킨마요덮밥.(1.5.6.13.15.) 들깨시래기국.(5.6.13.18.) 상추부추무침.(5.6.13.18.) 어묵양파볶음.(1.5.6.13.18.) 배추김치.(9.13.) 팔미어파 이.(1.2.5.6.13.14.) 포도워터젤리. * 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/41.5/315.8/5.2		

- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.