

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!

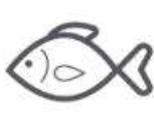
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

- 노졸증
- 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 읽어오

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 열량에 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 🌱

10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절	친환경영양잡곡밥/초(5.) 바지락미역국/초(5.6.13.18) 사과부추무침/초(5.6.13.18) 코다리강정/초(2.5.6.12.13) 배추김치/초(9.) 갈릭버터마요브레드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/24.6/138.1/5.1	친환경수수밥/초 한우육개장/초(1.5.6.13.16.18.) 김실파무침/초(13.) 소시지야채볶음/초(2.5.6.10.12.13.15.) 삼치살구이/초(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/25.6/120/3.3	참치마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15.) 한우떡국/초(1.5.6.16.) 탕수만두/초(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18.) 배추김치/초(9.) 감글/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.8/34/146.4/6.4	친환경기장밥/초 맑은콩나물국/초(5.6.) 두부간장조림/초(5.6.13.18) 매운돼지갈비찜/초(5.6.10.13.18.) 청경채된장무침/초(5.6.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.2/27.5/193.2/3.7
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
대체공휴일	친환경경정쌀밥/초 애호박감자고추장찌개/초(5.6.10.13.18.) 건파래볶음/초(5.13.) 오징어부추전/초(6.17.) 닭봉구이&허니머스터드소스/초(1.2.5.6.15.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608/36.4/153.5/4.1	친환경차조밥/초 잔치국수/초(1.5.6.9.13.18.) 고추잡채&꽃빵/초(5.6.10.13.18.) 왕새우튀김/초(1.5.6.9.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.8/26.6/190/5.4	친환경참쌀밥/초 아욱된장국/초(5.6.) 날치알채소계란찜/초(1.2.5.13.) 돼지고기카레볶음/초(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치/초(9.) 바나나/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 406.7/28.3/180.2/3.4	친환경수수밥/초 연두부달걀국/초(1.5.) 오이부추무침/초(5.6.13.) 아몬드멸치볶음/초(13.) 크리스피돈강정/초(2.5.6.10) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/21.9/156.1/8
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
옥수수밥/초 참치김치찌개/초(5.9.12.16.18) 양배추쌈&쌈장/초(5.6.13.18.) 오리불고기/초(5.6.13.) 미역줄기볶음/초(5.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/24.5/192.1/3.8	친환경영양잡곡밥/초(5.) 시금치된장국/초(5.6.) 진미채볶음/초(5.6.13.17.) 참스테이크/초(5.6.10.12.13.16.18.) 게맛살양파샐러드/초(1.2.5.6.8.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.4/36.8/190.6/3.5	친환경보리밥/초 대파무국/초(5.6.) 그린샐러드&키워드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 야채튀김/초(1.5.6.) 치즈갈릭연어스테이크/초(1.2.5.12.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.7/16/104.6/5.6	친환경기장밥/초 우엉명품조림/초(4.5.6.13.18) 참나물무침/초 통살생선까스&타르타르소스/초(1.2.5.6.13.18.) 배추김치/초(9.) 옥수수크림스프/초(2.5.6.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.8/17.7/112.9/2.6	친환경경정쌀밥/초 들깨순대국/초(5.6.9.10.13) 연근조림/초(5.6.13.18.) 숙주미나리무침/초 오삼불고기/초(5.6.8.10.13.17.18.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/36/124.3/5.8
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
친환경기장밥/초 오리탕/초(5.6.13.18.) 방풍나물무침/초(5.6.) 콩나물잡채/초(5.6.13.) 배추김치/초(9.) 치즈볼/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/19/146.1/3.2	친환경차조밥/초 떡만두국/초(1.5.6.10.13.16.18.) 참치김치볶음/초(5.9.13.) 수제탕수육/초(1.2.5.6.10.11.12.13.) 깍두기/초(9.) 방울토마토/초(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/35.4/171.2/7.9	친환경참쌀밥/초 닭곰탕/초(5.6.15.) 고등어김치조림/초(5.6.7.9.13.18.) 다시마초회/초(5.6.13.) 크림떡볶이/초(2.5.10.13.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.8/24.1/128.6/2.8	친환경현미밥/초 오징어무국/초(5.6.9.13.17.18.) 연배추된장무침/초(5.6.) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13.) 치킨케찹렛&허니머스터드소스/초(1.2.5.6.13.15.) 깍두기/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.2/35/130.2/2.3	친환경현미밥/초 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 소떡강정/초(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치/초(9.) 영양닭국/초(13.15.) 까망베르조각케익/초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/23.3/56.5/2.1
10/31 Mon				
비빔밥/초(5.6.10.13.) 팽이버섯된장국/초(5.6.) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18.) 배추김치/초(9.) 샤인머스켓/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/18.5/125.8/7.7				

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물
 ◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식재료 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
 ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
 ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
 * 쌀:순창군친환경쌀(쌀가공품:국내산) * 콩:국내산(두부콩:국내산) * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
 * 쇠고기:국내산한우 * 축산물가공품:국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,미꾸리:국내산
 * 갈치:세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품:국내산(진미채:페루산) * 다량어:원양산 *꾸꾸미:베트남산
 * 양고기, 넉치(광어), 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 아귀는 사용하지 않습니다!
 ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.