

## 당과 나트륨 줄이기



### 달콤한 식품에는 당이 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?



## 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 읽어주세요

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 영양에 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



<국화전>

하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]

## 9~10월 학교급식 식단 안내

10/2 <span style="color: red;">Mon</span>	10/3 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/4 <span style="color: yellow;">Wed</span>	10/5 <span style="color: green;">Thu</span>	10/6 <span style="color: blue;">Fri</span>
<b>재량휴업일</b>	<b>개천절</b>	친환경영양잡곡밥/초(5) 애플파이/초(1.2.5.6) 바지락미역국/초(5.6.18) 사과부추무침/초(5.6.13) 코다리강정/초(5.6.12.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/39.8/214.7/3.2	친환경수수밥/초 한우육개장/초(1.5.6.16) 김실파무침/초(13) 소시지야채볶음/초 (2.5.6.10.12.15.16) 삼치살구이/초(2.5.6.12.13.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.0/30.8/178.6/3	참치마요덮밥/초(1.5.6.13) 계란야채국/초(1.5.6) 탕수만두/초 (1.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추김치/초(9) 갈굴/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/20.2/162.4/4.5
10/9 <span style="color: red;">Mon</span>	10/10 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/11 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	10/12 <span style="color: green;">Thu</span>	10/13 <span style="color: blue;">Fri</span>
<b>한글날</b>	친환경기장밥/초 맑은콩나물국/초(5.6) 두부간장조림/초(5.6.13) 매운돼지갈비찜/초(5.6.10.13) 청경채된장무침/초(5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/28.9/192.3/3.2	친환경경정쌀밥/초 애호박감자고추장찌개/초(5.6.10) 건파래볶음/초(5.13) 오징어부추전/초(5.6.17) 닭봉구이&허니머스터드소스/초 (1.2.5.6.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.4/33.5/133.7/3.0	친환경차조밥/초 한우떡국/초(1.5.6.16) 사과부추무침/초(5.6.13) 고추잡채/초(5.6.10.13.18) 왕새우튀김/초(1.5.6.9.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.2/22.0/140.4/2.6	친환경참쌀밥/초 아욱된장국/초(5.6) 날치알채소계란찜/초(1.2.5.13) 돼지고기카레볶음/초 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치/초(9) 바나나/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.1/28.7/179.0/2.7
10/16 <span style="color: red;">Mon</span>	10/17 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/18 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	10/19 <span style="color: green;">Thu</span>	10/20 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경수수밥/초 연두부달걀국/초(1.5) 오이부추무침/초(5.6.13) 아몬드멸치볶음/초(13) 크리스피돈강정/초 (5.6.10.12.13.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.0/20.1/145.3/7.5	옥수수밥/초 참치김치찌개/초(5.9.16.18) 양배추쌈&쌈장/초(5.6) 오리불고기/초(5.6.13) 미역줄기볶음/초(5) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/21.7/185.6/2.8	친환경영양잡곡밥/초(5) 시금치된장국/초(5.6) 진미채볶음/초(5.6.13.17) 참스테이크/초 (5.6.10.12.13.16.18) 개맛살양파샐러드/초 (1.2.5.6.8.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.4/29.2/211.5/1.9	친환경보리밥/초 대파무국/초(5.6) 그린샐러드&키워드레싱/초 (1.2.5.6.12) 도시락김/초 비건향박스테이크/초 (1.2.5.6.12.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.1/20.1/87.8/2.7	친환경기장밥/초 옥수수크림스프/초 (2.5.6.13.16) 우영망고조림/초(4.5.6.13) 참나물무침/초 통상생선까스&타르타르소스/초 (1.5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.0/20.1/127.9/2.2
10/23 <span style="color: red;">Mon</span>	10/24 <span style="color: orange;">Tue</span>	10/25 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	10/26 <span style="color: green;">Thu</span>	10/27 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경경정쌀밥/초 들깨순대국/초(2.5.6.9.10.13.16) 연근조림/초(5.6.13) 숙주미나리무침/초 오삼불고기/초(5.6.10.13.17) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/34.9/136.4/4.5	친환경기장밥/초 오리탕/초(5.6.13) 시금치무침/초(5.6) 채소계란말이/초(1.5) 배추김치/초(9) 허니버터너츠/초(2.4.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.6/23.9/157.1/3.7	친환경차조밥/초 떡만두국/초(1.5.6.10.16.18) 참치김치볶음/초(5.9.13) 수제탕수육/초 (1.5.6.10.11.12.13) 깍두기/초(9) 방울토마토/초(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/33.2/153.1/5.2	친환경참쌀밥/초 닭곰탕/초(5.6.15) 고등어김치조림/초(5.6.7.9.13) 다시마초회/초(5.6.13) 크림떡볶이/초(2.5.10.13) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/26.3/148.2/3.0	친환경현미밥/초 오징어무국/초(5.6.17) 연배추된장무침/초(5.6) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 치킨커렛&허니머스터드소스/초 (1.2.5.6.13.15) 깍두기/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/33.8/121.0/1.9
10/30 <span style="color: red;">Mon</span>	10/31 <span style="color: orange;">Tue</span>	9/25 <span style="color: yellow;">Wed</span> 수다날	9/26 <span style="color: green;">Thu</span>	9/27 <span style="color: blue;">Fri</span>
친환경현미밥/초 영양닭죽/초(15) 생크림롤케익/초(1.2.5.6) 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 소떡강정/초 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.8/19.7/68.1/1.8	비빔밥/초(5.6.10.13) 팽이버섯된장국/초(5.6) 갈비만두/초(1.5.6.10.16.18) 배추김치/초(9) 사인머스컴/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/18.1/127.0/2.7	옥수수밥/초 아욱된장국/초(5.6.) 상추겉절이/초(5.6.13.) 닭갈비볶음/초(5.6.13.15.) 진미채볶음/초(5.6.13.17.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/26/155.3/2.5	참치마요덮밥/초(1.2.5.6.13.15.) 두부김치찌개/초(5.9.12.16.18.) 그린샐러드&유자드레싱/초(1.2.5.6.12.13.) 깍두기/초(9.) 우유생크림빵/초(1.2.4.5.6.) 갈굴주스/초(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.5/25.6/186.8/6.5	친환경수수밥/초 팽이버섯된장국/초(5.6.) 도토리묵채소무침/초(5.6.13.) 건파래볶음/초(5.13.) 크리스피언어까스&타르타르소스/ (1.5.6.13.) 배추김치/초(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.6/17.7/128.6/3.1

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함), ⑲젓 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 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시말치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
  - \* 쌀/가공품, 배추/가공품, 고춧가루/가공품, 콩/가공품: 국내산
  - \* 쇠고기(한우), 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품: 국내산, 양고기/가공품: 호주산
  - \* 납치/가공품, 조피볼락/가공품, 참돔/가공품, 미꾸라지/가공품, 뱀장어/가공품, 명태/가공품, 고등어/가공품, 갈치/가공품, 오징어, 꽃게/가공품, 참조기/가공품, 아귀/가공품, 가리비/가공품, 우렁छ이/가공품, 전복/가공품, 방어/가공품, 부세/가공품: 국내산
  - \* 낙지/가공품, 주꾸미/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 오징어/가공품: 페루산, 다랑어/가공품: 원양산
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.