



군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 10월

담당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

식재료 원산지 표시	<p>자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.</p> <p>쌀과 쌀 가공품, 참쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미, 낙지(베트남산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기, 대구살(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)</p>
알레르기 정보	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

10/3 (월)	10/4 (화)	10/5 (수)	10/6 (목)	10/7 (금)
개천절	보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 간장치킨(2.5.6.13.15.18.) 열갈이된장무침(5.6.13.) 오이김치(9.) 과일 * 615/32.4/715.3/3.3	산채비빔밥(5.6.) 약고추장(5.6.13.16.) 순두부달걀맑은탕(1.5.6.9.) 고구마맛탕(13.) 나박김치(9.) 사과주스(13.) * 660.5/16.9/172.8/4	발아현미밥 맑은콩나물국(5.6.) 돈육마파두부 (5.6.10.12.13.18.) 베이컨감자볶음(10.) 총각김치(9.) 쿠키번(1.2.5.6.아몬드) * 629.1/28.4/166.9/11.9	김가루주먹밥(5.6.13.) 잔치국수(5.6.) 닭봉오른구이(13.15.) 배추김치(9.) 과일 * 736.1/40.6/194.9/3.6
10/10 (월)	10/11 (화) 7학년2반 식단의 날	10/12 (수) 세계음식 (인도)	10/13 (목)	10/14 (금)
한글날 (대체공휴일)	쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 돼지고기고추장불고기 (5.6.10.13.) 볶음김치(9.13.) 새우튀김(1.5.6.9.) 쿼피스(2.11.) * 685.6/33.4/198.8/4.8	카레라이스&난 (2.4.5.6.12.13.15.16.캐슈넛) 탄두리닭다리살구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 망고라씨(2.) * 796.4/50.5/179.4/3	울무밥 어묵국(1.5.6.) 안동식찜닭(5.6.13.15.) 진미채오이무침 (5.6.13.17) 배추김치(9.) 과일 * 590/40.1/645/3.8	밤밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 연두부찜/부추양념간장 (5.6.13.) 김치파전(6.9.16.) 총각김치(9.) 과일 * 646.4/25.3/103.8/4.3
10/17 (월)	10/18 (화)	10/19 (수)	10/20 (목)	10/21 (금) 축제-간편식
흑미밥 건새우아욱국(5.6.9.) 돼지갈비바베큐 (5.6.10.12.13.) 냉파스타샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9)/짜먹는요거트(2) * 651.8/29.6/730/2.8	현미밥 꽃게찌개(5.6.8.13.) 간풍기(1.5.6.13.15.) 시금치나물 총각김치(9.) 과일 * 656.7/29.9/156.7/3	콩나물밥(5.6.13.16.) 부추양념간장(5.6.13.) 실파달걀국(1.5.6.) 누들떡볶이(1.5.6.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 배추겉절이(9.) * 690.3/23/190/9.7	혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.) 달걀말이(1.) 비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이김치(9.)/구운김 * 660.7/35.8/197.4/4.2	햄버거(1.2.5.6.10.12.16.) 감자튀김(5.6.12.) 치즈스틱(2.5.6.) 감귤주스(13.) * 674.9/23.2/144.6/2.3
10/24 (월)	10/25 (화)	10/26 (수)	10/27 (목)	10/28 (금)
가을방학	가을방학	옥수수밥 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 닭고구마조림(5.6.13.15.) 가지나물(5.6.) 배추겉절이(9.) 떠먹는 요거트(딸기)(2.) * 626.2/36.9/234.4/5.2	차조밥 열무된장국(5.6.) 김치치즈함박스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 데미글라스소스(1.2.5.6.12. 13.16.)호박나물(5.6.) 깍두기(9.)/과일 * 671.5/34.7/553.1/3.6	기장밥 들깨미역국(5.6.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 오징어브로콜리숙회 (5.6.13.17.) 배추김치(9.) 과일 * 571.1/32.3/141.6/2.9
10/31 (월)	<div>우리반 식단의 날</div> 학급에서 작성한 식단을 급식에 반영하여 제공하는 날입니다 10월은 7학년 2반 학생들이 작성한 식단입니다.			
차수수밥 팽이버섯된장국(5.6.) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 양상추과일샐러드(12.) 유자드레싱(13.)/깍두기(9.) 할로윈-초코마카롱(1.2.6) * 679/31.6/117.2/3	<div>세계음식</div> 군서미래 중학생이 원했던 세계 음식, 얼마나 제공됐어요? - 급식으로 제공한 음식 : 스파게티, 카레, 피자, 마카롱, 메밀국수, 햄버거, 치즈스틱, 감자스틱 - 아직 제공하지 못한 음식 : 마라탕, 쌀국수, 나시고랭, 양꼬치, 티라미수, 피쉬앤칩스 - 학생들은 원하지만 급식으로 제공 불가능한 음식 : 낫또, 초밥, 타코, 월남쌈, 탕후루			

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

1. 당, 너는 누구니?

우리가 살아가기 위해 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데, 이 중에서 단맛을 내는 것을 당이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소 같은 자연식품속에 들어있기도 하고, 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

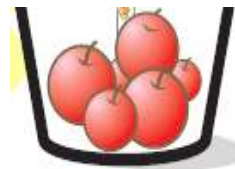


2. 당은 무슨 일을 해요?

- ① 에너지를 공급하여 힘을 내게 합니다.
특히, 두뇌가 일하기 위해서는 당이 꼭 필요합니다.
- ② 단맛을 내게 합니다.

3. 당은 종류에 따라 소화 · 흡수에 차이가 있어요.

자연식품 속의 당은 몸속에서 천천히 소화 · 흡수되지만, 가공식품 속의 당은 빨리 소화 · 흡수되어 갑자기 당이 많아집니다. 그러면 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 해롭습니다.



[자연 식품 속의 당]



[가공 식품 속의 당]

자연식품은 곡류, 채소, 과일, 흰 우유 같은 식품을 말해요.

가공식품은 시리얼, 주스, 쿠키, 사탕, 초콜릿 등으로 식품의 맛이나 색을 강하게 만든 식품입니다.

Q. 무가당 주스에는 당이 없을까요?

무가당은 당이 첨가되지 않았다는 뜻이지 당이 원래 없다는 것이 아닙니다. 실제로 과일에 있는 과당으로 인해 무가당 주스에도 사탕 6개분의 열량이 포함되어 있으니 무조건 많이 먹는 것은 좋지 않습니다. 되도록 생과일을 먹는 것이 좋아요.

Q. 무설탕 사탕과 껌은 어떻게 단맛이 날까?

단맛이 강한 무설탕제품은 설탕이 들어있지 않은 대신에 과당이나 포도당, 당알콜로 단맛을 냅니다. 따라서 무설탕제품이라고 열량이 적은 것은 아니니 주의하세요.