



영양 · 식생활 교육

“탄산수는 어때요?”

[당류줄이기 I]

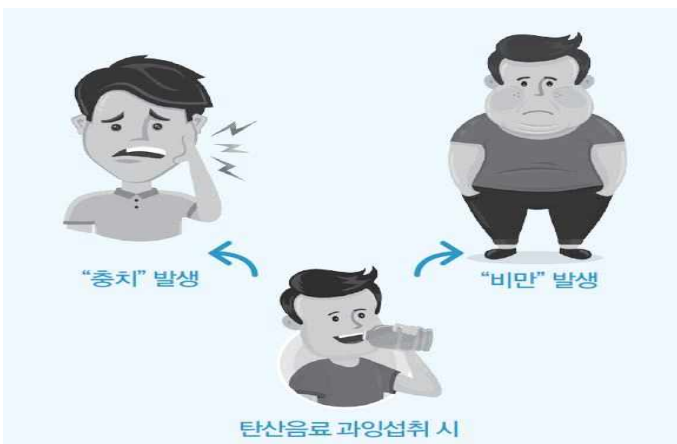
| 탄산음료와 탄산수의 구별법 |



| 탄산음료 과잉섭취 시 문제점 |

탄산음료에 다량 함유된 당류를 과잉 섭취 할 경우 아래와 같은 문제점이 발생할 수 있습니다.

- 충치** : 당류가 입 안 박테리아에 의해 발효되어 발생하는 산으로 인해 치아의 에나멜 층이 녹고 하부구조가 파괴되어 충치가 발생 합니다.
- 비만** : 당류를 과잉 섭취하면 섭취한 에너지보다 소모된 에너지가 적어 잉여 에너지가 발생하고, 이러한 상태가 지속될 경우 비만이 초래됩니다.
- 주의력 결핍과 과잉행동장애** : 감미료나 정제당의 과잉 섭취가 원인으로 꼽히고 있습니다.



| 탄산음료의 대안식품 |

우리가 일상생활에서 탄산음료로부터 당류 섭취를 줄일 수 있는 방법은 없을까요? 좋은 대안식품이 있습니다. 바로 '탄산수'입니다. 탄산수는 '천연적으로 탄산가스를 함유하고 있는 물이거나 먹는 물에 탄산가스를 첨가한 것'으로 설탕 감미료, 착향료가 첨가되지 않아 탄산음료의 좋은 대안식품이 될 수 있습니다.

시원하고 톡 쏘는 맛으로 무더위를 날려주는 탄산음료, 시원함은 잠시일 뿐 오랫동안 건강을 위협하는 존재가 될 수 있으므로 탄산 음료 대신 탄산수를 선택하는 것은 어떨까요?

(출처: 식약처 보도자료, 식약처(2007)「새롭게 나누는 당이야기」,식품안전나라)



「향토사랑 학교급식」 운영

- 추진기간 : 2019. 5. 1.(수) ~ 7. 19.(금)
- 추진대상 : 직영 급식학교 (초, 중, 고, 특수학교)

부산향토(우수)식품 및 지역농산물 응용 급식

- 추진내용
- 부산 향토(우수)식품 및 부산지역농산물을 이용한 응용요리 식단 반영 (우리학교에서는 대저 토마토, 가장 쪽파, 가장 미역, 가장다시마 등을 사용하고 있습니다.)

※ 부산우수식품이란?

「부산광역시 우수식품 인증 및 지원에 관한 조례」 제4조에 따라 부산우수식품 심의위원회 심의·의결 결과 부산우수식품으로 인증된 식품

『향토사랑 학교급식 채소·과일DAY』

- 추진내용
- 급식시간에 부산 지역농산물을 이용한 생 채소·과일 제공을 통한 기호도 향상
- 과일·과일섭취에 관한 참여 캠페인 및 교육실시
- 당일 제공되는 생 채소 또는 과일에 대한 영양정보 제공 및 방송교육 실시 등



2019년 5월 식단 계획표

2019년 5월 유치원급식을 아래와 같이 실시하오니 참고하시기 바랍니다.

1. 급식대상 : 유치원 및 교직원
2. 급식기간 : 2019.5.1. ~ 2019.5.31. (22일간)
3. 급 식 비 : 3,020원 × 급식일(22일) = 66,440원
4. 우유급식비 : 410원 × 급식일(22일) = 9,020원 ※원단위 절사
5. 급식비납부기간 : 2019.5.13(월) ~ 2019.5.24(금)
6. 납부방법 : 스쿨뱅킹

급식비 66,440원 + 우유급식비 9,020원 = 75,460원

급간식비 75,460 - 교육비 60,000원 = 15,460원(학부모부담금)

월	화	수(수요일은 다먹는 날)	목	금
<p>☆ 식품알레르기 정보 ☆ 18가지 해당식품에 특정증상을 보이는 학생들은 배식 전에 반드시 확인 후 음식을 받도록 합니다. ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산나트륨, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)</p>				
<p>열량604.6kcal 탄수화물88.0g 단백질29.1g 지방12.8g 비타민A 189.1R,E 비타민B₁ 0.6mg 비타민B₂ 0.3mg 비타민C 25.1mg 칼슘 207.8mg 철 5.3mg</p>				
6 대체공휴일	7 팔찰밥 쇠고기미역국 5.6.13.16.18. 조기포구이 5.13. 잡채 1.5.6.8.10.13.16.18. 삼색나물 5.6.18. 배추김치 9.13. 우리밀고구마파이 1.2.5.6.13.	8 카레라이스 2.5.6.13.16. 메추리알어묵조림 1.5.6.13.18. 찐만두 1.5.6.10.13.16.18. 건새우볶음 알타리무김치 9.13. 사과쥬스 5.13.	9 현미밥 단배추된장국 5.6.13.18. 순두부 5. 돈육김치볶음 5.9.10.13. 고구마맛탕 5.13. 깻잎무침 5.6.18.	10 온국수/양념간장 1.5.6.9.13.16.18. 닭꼬치구이 5.6.12.15. 배추김치 9.13. 대저토마토 12.
<p>열량587.6kcal 탄수화물85.4g 단백질26.3g 지방13.3g 비타민A 308.8R,E 비타민B₁ 0.4mg 비타민B₂ 0.5mg 비타민C 27.5mg 칼슘 289.7mg 철 6.1mg</p>				
13 검정쌀밥 육개장 5.6.13.16.18. 순대떡볶음 1.5.6.9.10.13.18. 당면김말이튀김 1.5.6.16.18. 애호박볶음 9.13. 배추김치 9.13.	14 차수수밥 추어탕 5.6.13.18. 닭두반장조림 5.6.12.13.15.18. 달걀찜 1.9.13. 진미채조림 1.5.6.13.17.18. 배추김치 9.13.	15 아삭견강비빔밥 5. 순두부약고추장 5.6.13.16. 팽이버섯된장국 5.6.13.18. 간장양념치킨 1.5.6.15.18. 알타리무김치 9.13. 절편 5.13. 우리쌀식혜	16 차조현미밥 떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. 가지돼지고기볶음 5.6.10.13.18. 브로컬리버섯피망볶음 5.6.18. 직접튀긴연근칩 2.5.6. 배추김치 9.13.	17 잡곡밥 5. 도토리묵사발 5.6.9.13.18. (육수, 목재, 김치, 김, 양념장) 수제햄프시드떡갈비 감자범벅 1.5.6.13. 각두기 9.13. 메론황도절임 5.11.13.
<p>열량621.7kcal 탄수화물88.0g 단백질26.0g 지방14.5g 비타민A 248.2R,E 비타민B₁ 0.4mg 비타민B₂ 0.4mg 비타민C 31.4mg 칼슘 251.3mg 철 5.3mg</p>				
20 차조밥 해물순두부찌개 5.6.9.13.17.18. 훈제오리냉채 13. 알감자버터구이 2. 참나물무침 1.5.6.13. 배추김치 9.13.	21 근국밥 근대된장국 5.6.13.18. 양념떡닭강정 4.5.6.13.15.16.18. 오징어브로컬리숙회 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 채소쥬스 5.13.	22 열무비빔밥/꿀고추장 5.6.9.13.16. 쇠고기강된장찌개 5.6.13.16.18. 계란후라이 1.5. 콩나물무침 5.6.18. 생크림과일샐러드 배추김치 9.13.	23 검정현미밥 감자옹심이국 5.6.13.18. 돈육메추리알조림 1.5.6.10.13.18. 졸면야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 맛김 13.	24 기상수수밥 돼지갈비김치찌개 5.6.9.10.13.18. 닭발찜 5.6.13.15.18. 멸치건과래볶음 5.13. 오이소박이 13. 유기농블루베리쥬스제요거트 2.13.
<p>열량606.6kcal 탄수화물87.9g 단백질28.8g 지방12.9g 비타민A 317.0R,E 비타민B₁ 0.4mg 비타민B₂ 0.5mg 비타민C 34.2mg 칼슘 270.0mg 철 5.6mg</p>				
27 보리차수수밥 감자탕 5.6.9.10.13.18. 달고기생선까스/타르타르스스 1.2.5.6.13.18. 사과오이초무침 13. 배추김치 9.13.	28 쥐논이콩밥 5. 짬뽕국 5.6.9.13.17.18. 오리불고기 5.6.13.18. 반달쌈우 13. 도토리묵/간장 5.6.13.18. 숙주나물 5.6.18. 배추김치 9.13.	29 찰보리밥 송늬 멸치비엔나어묵볶음 2.5.6.10.13.15.18. 스크램블에그 볶음파래김자반 5. 참치김치볶음 5.9.13. 포도푸딩 1.2.5.13.	30 발아현미밥 양송이스프 2.5.6.13.16. 목살스테이크 10.13. 감자튀김/토마토케첩 1.5.6.10.12.13.15. 양상추키위샐러드 배추김치 9.13.	31 김치치즈볶음밥 2.9.10.13.16. 달걀실파국 1.5.6.13.18. 갈비맛치킨 15. 새송이가지볶음 5.6.18. 알타리무김치 9.13. 친환경수박
<p>열량573.2cal 탄수화물76.8g 단백질27.0g 지방15.6g 비타민A 195.1R,E 비타민B₁ 0.4mg 비타민B₂ 0.4mg 비타민C 31.5mg 칼슘 220.5mg 철 5.3mg</p>				

☆ 우리유치원 식재료 원산지 안내

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	쌀	김치, 각두기	고춧가루	바지락살, 오징어	대합살	꽃게	가지미, 코다리	콩가공품(장류, 두부)	고추장
원산지	한우 2등급 냉장	국내산 2등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산	국내산	국산 직접담음	국내산	국내산	국내산	중국	러시아, 미국	국산	국산

☆ 이달의 친환경농산물(무농약 및 유기농)은? : 강남콩 외 31종

- 김치용 무, 김치용 배추, 깻잎, 당근, 상추, 브로컬리, 숙주나물, 양상추, 양송이버섯, 콩나물, 찹쌀, 각종 잡곡 등 32종

☆ 알레르기 정보 : 18가지 해당식품에 특정증상을 보이는 학생들은 배식 전에 반드시 확인 후 음식을 받도록 합니다.

①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야행산나트륨, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)

☆ 월간 영양병(일일 열량, 단백질, 지방, 비타민 등의 함량) 및 식재료 원산지 표시는 학교식당 및 학교홈페이지[영양통신]를 통해 공개합니다.