



## ★ 당의 개념 & 기능

- 당은 탄수화물(당질이라고도 함) 중에서 작은 분자로 이루어지고, 물에 녹아서 단맛이 나는 물질을 가리킨다. 단순당을 주로 당이라고 하며 단당류와 이당류가 있다. 탄수화물 중 녹말, 글리코겐, 식이 섬유소는 다당류이며 단맛이 거의 없다.
- 당은 우리 체내에서 1g당 4kcal의 에너지를 내며, 두뇌의 에너지원이 포도당이기 때문에 중요한 에너지 공급원이다. 만약 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장된다.

## ★ 당 섭취 권고량

- 세계보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고하였다.
- WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취 시 당은 50g 이내로 섭취해야 한다.

## ★ 가공식품\*\* 과 당류섭취량

- 당은 에너지를 공급하는 역할을 하지만, 사실 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적고 영양소는 거의 없는 반면 열량은 높아 주의해야 하는 성분이다. 또한 자연식품 속의 당은 몸속에서 천천히 흡수되는 반면 가공식품 속의 당은 빨리 흡수되면서 갑자기 당이 많아지면서 몸의 균형이 깨지게 되기 때문에 가공식품을 통한 당류섭취량에 주의해야 한다.

\*\* 가공식품 : 음료류, 설탕 및 기타당류, 빵·과자·떡류, 가공우유 및 발효유, 아이스크림 및 빙과류, 장류, 드레싱 및 조미식품, 김치류 및 절임식품, 캔디·초콜릿·껌·잼류, 기타(특수용도식품 등)

## ★ 가공식품별 당류급원식품

 식빵 3쪽 9g	 과일 음료류 반컵 12g	 쿠키류 1봉지 22g	 코코아 분말 5개 36g
 머핀 1개 14g	 스포츠 음료류 반 컵 6g	 스낵 과자류 1봉지 16g	 초콜릿 가공품 3개 27g
 단말빵, 크림빵 1개 14g	 탄산 음료류 반 컵 9g	 초콜릿 시리얼 2컵 41g	 초콜릿 아이스크림 1개 34g

출처 : 대한민국 정부 대표 블로그, 푸드나라

## ★ 당 섭취 줄이기 (당 저감화)

- 1 단 음식을 적게 먹는다.
  - 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹는다.
  - 바나나우유, 초콜릿 우유보다 흰우유를 먹는다.
- 2 가공식품보다는 자연식품을 먹는다.
  - 콜라, 사이다 대신 물을 마신다.
  - 과일주스 대신 과일을 먹는다.
  - 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 먹는다.
- 3 영양성분표를 반드시 확인한다.
  - 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택한다.

## ♥ 10월 학교급식 식단 안내 ♥

	1 <b>Tue</b>	2 <b>Wed</b>	3 <b>Thu</b>	4 <b>Fri</b>
	♡임시공휴일♡	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 아욱된장국</li> <li>· 오징어삼겹살구이 (5.6.10.17)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 불고기브리또 (2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 멜론</li> </ul> *869.6/45.0/218.8/2.9	♡개 천 절♡	♡재량휴업일♡
7 <b>Mon</b>	8 <b>Tue</b>	9 <b>Wed</b>	10 <b>Thu</b>	11 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 일큰만두전골(1.5.6.7.8.9.10.13.16.17.18)</li> <li>· 참나물무침(5.6)</li> <li>· 건파래볶음(5)</li> <li>· 치즈닭갈비볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul> *910.2/53.9/265.0/2.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김가루밥</li> <li>· 유부팽이장국(5.6)</li> <li>· 비빔면야채무침 (1.5.6.12.)</li> <li>· 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6)</li> <li>· 돈육목살한입스테이크 (5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> </ul> *903.1/36.7/253.5/3.3	♡한 글 날♡	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 날치알김치볶음밥(1.9)</li> <li>· 해물누룽지탕 (1.5.6.17.18)</li> <li>· 4색야채피클</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 방울토마토(12)</li> <li>· 플레인요거트&amp;케첩 (1.2.5.6.12)</li> </ul> *881.0/27.0/194.0/4.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차수수밥</li> <li>· 돼지국밥(5.6.10.15.16)</li> <li>· 부추겉절이</li> <li>· 오징어김치전(5.6.9.17)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 채소스틱/쌈장(5.6)</li> </ul> *845.3/37.0/109.3/2.7
14 <b>Mon</b>	15 <b>Tue</b>	16 <b>Wed</b>	17 <b>Thu</b>	18 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 현미찰쌀밥</li> <li>· 한방갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>· 김가루실파무침</li> <li>· 오리불고기(5.6)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 바삭크롱지(1.2.5.6)</li> </ul> *869.4/29.4/76.2/2.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 올무밥</li> <li>· 닭개장(1.15)</li> <li>· 참나물무침(5.6)</li> <li>· 갈릭유린기(1.2.5.6.10)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 굴</li> </ul> *893.0/30.7/217.9/2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 김가루밥</li> <li>· 고기국수(1.5.6.10.15.16)</li> <li>· 오도라지무침(5.6)</li> <li>· 총각김치(9)</li> <li>· 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>· 오라떼음료</li> </ul> *901.8/38.9/86.9/3.4	♡1차고사(1,2학년)♡ ♡2차고사(3학년)♡	♡1차고사(1,2학년)♡ ♡2차고사(3학년)♡
21 <b>Mon</b>	22 <b>Tue</b>	23 <b>Wed</b>	24 <b>Thu</b>	25 <b>Fri</b>
♡1차고사(1,2학년)♡ ♡2차고사(3학년)♡	♡1차고사(1,2학년)♡ ♡2차고사(3학년)♡	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 도토리묵채국 (5.6.7.9.18)</li> <li>· 간장양념족발(5.6.10.18)</li> <li>· 무말랭이초무침(13)</li> <li>· 깍두기(9)</li> <li>· 샤인머스켓</li> </ul> *733.9/31.3/206.3/2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치킨마크니커리덮밥 (2.5.6.12.15.16.18)</li> <li>· 유부팽이장국(5.6)</li> <li>· 간장무채장아찌</li> <li>· 고추잡채&amp;주머니꽃빵 (5.6.10.16)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 사과편지음료(13)</li> </ul> *862.2/39.5/181.6/3.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰기장밥</li> <li>· 보쌈(5.6.10.18)</li> <li>· 근대된장국(5.6)</li> <li>· 비빔국수(3.5.6)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 독도사랑케이크 (1.2.5.6)</li> </ul> *912.0/51.7/174.0/5.1
28 <b>Mon</b>	29 <b>Tue</b>	30 <b>Wed</b>	31 <b>Thu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5)</li> <li>· 두부된장찌개(5.6)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10.18)</li> <li>· 쌈추겉절이</li> <li>· 크런치생선까스/양파드레싱(1.2.5.6.9)</li> <li>· 총각김치(9)</li> </ul> *894.1/43.1/212.0/4.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정쌀밥</li> <li>· 훑합짬뽕 (5.6.9.13.17.18)</li> <li>· 피망잡채 (1.5.6.10.13.18)</li> <li>· 꺾바로우탕수육 (1.5.6.10.11.12)</li> <li>· 배추겉절이(9)</li> <li>· 스틱젤리</li> </ul> *846.3/31.4/155.2/9.8	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 쌀밥(자율)</li> <li>· 장칼국수(5.6.10.13)</li> <li>· 청경채양파간장절임 (5.6)</li> <li>· 동파죽(5.6.10.13.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 오렌지쥬스</li> </ul> *891.2/40.6/183.9/3.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 순두부찌개(1.5.6.9.13)</li> <li>· 청포묵무침</li> <li>· 치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15.16.18)</li> <li>· 배추김치(9)</li> <li>· 굴</li> </ul> *872.4/44.5/174.3/3.5	❖ <b>재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b> 고창고등학교홈페이지 ( <a href="http://gochang.hs.kr">http://gochang.hs.kr</a> ) →계시관→급식계시관

**❖ 알레르기정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

**❖ \*에너지/단백질/칼슘/철**

**❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보** : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 계시관 → 급식계시관

**❖ 식단(식재료), 원산지는 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 변경 시 식생활관 계시관에 공지합니다.**

**❖ 식재료원산지**

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뽕장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁쉥이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산