교 훈 꿈 · 사랑 · 건강	시화초등학교 **10월 식단표**	영양 상담실 031-503-0598

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.												
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	고등어	명태(코다리)	바지락	오징어/가공품	대구/가공품	콩,두부
	국내산 시흥시	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	국내산	러시아	국내산	국내산	국내산	국내산
	99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.												
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 **채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용												
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.												

월	화	수	목	금
3	4	5	6	7
개 천 절 	수수밥 미역국⑯ 돼지갈비구이⑩ 도라지오이생채 배추김치	카레라이스 ②⑤⑥⑩ 통새우튀김 ①⑤⑥⑨ 과일푸딩샐러드⑬ 깍두기	현미밥 육개장①⑤⑯ 고등어간장구이⑥⑦ 감자채볶음 배추김치 오렌지	기장밥 김치어묵국⑤⑥ 떡갈비⑩ 토마토스파게티 ②⑫⑬⑯ 오이김치, 과일주스
10	11	12	13	14
한글날 대체공휴일 	순대국밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 메츄리알감자조림① 오이고추된장무침⑤ (저학년오이무침) 깍두기	김밥볶음밥 ①⑤⑥⑧⑬ 오징어맑은찌개⑨⑰ 구이김 단무지 , 볶음김치 롤케이크①②⑤⑥	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 대구생선가스①⑤⑥ &타르타르소스①② 진미채볶음⑰ 배추김치	콩밥⑤ 건새우아욱국⑨ 간장찜닭⑮ 미역줄기볶음 깍두기
17	18	19	20	21
수수밥 얼갈이된장국⑤⑨ 간장돼지불고기⑩ 계란찜①⑨ 배추김치	기장밥 바지락살미역국⑱ 미트볼스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ &눈꽃치즈② 두부쑥갓무침⑤ 총각김치	칼슘찰밥 옥수수수프 ②⑤⑥⑩⑮ 멘치가스①②⑤⑥⑩ &돈가스소스⑤⑥⑫ 블루베리샐러드 깍두기	보리밥 감자수제비국⑤⑥⑨ 콩나물불고기⑤⑩ 연두부찜⑤ &간장소스⑤ 배추김치	현미밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 닭갈비⑮ 김자반 백김치 방울토마토⑫
24	25(프랑스)	26	27	28
수수밥 된장찌개⑤⑨ 돈육볶음⑩ 멸치곡물볶음⑥ 배추김치 파인애플	칼슘찰밥 크림수프②⑤⑥⑩⑮ 코코뱅 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 라타투이②⑤⑫⑬ 오이피클, 과일주스	오색비빔밥⑯ &매실약고추장⑤⑥ 콩나물국⑤⑨ 총각김치 찐빵①②⑤⑥	기장밥 유부된장국⑤⑨ 깐풍코다리+오징어 볼강정①⑤⑥⑰ 궁중떡볶이⑯ 배추김치	현미밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 어묵볶음⑱ 잡채 깍두기 사과
31				
기장밥 김치두부찌개⑤ 돼지고기단호박찜 ①⑩ 청포묵무침① 깍두기 할로윈쿠키②⑤⑥				

사용 식재료	알레르기 정보 표시
마요네즈	①난류, ②우유
치즈, 버터	②우유
콩나물, 숙주나물, 두부	⑤대두
건새우, 새우젓	⑨새우
한우잡뼈	⑯소고기
굴소스	⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)
건새우, 한우잡뼈는 국을 우려낼 때 사용합니다.	

★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

교 훈	시화초등학교 **10월 영양 교육지** (아동, 학부모, 교직원)	영양 상담실 031-503-0598
꿈 · 사랑 · 건강		

탄수화물, 알고 먹어요

-세계 음식의 날 (프랑스)-

탄수화물의 역할

- 우리 몸에 에너지가 필요할 때 가장 먼저 에너지를 만듭니다.
- 단백질이 우리 몸을 구성하는 데 온전히 쓰일 수 있도록 도와줍니다.

아크릴아마이드란?

아크릴아마이드란 탄수화물이 많이 들어 있는 식품(감자 등)을 조리·제조·가공하는 과정에서 120℃ 이상으로 가열할 때 의도치 않게 생성되는 발암 물질입니다.

에어프라이어와 기름을 이용한 조리 방법(굽기, 튀김)은 120℃ 이상의 온도에서 조리되고, 물을 이용한 조리 방법(삶기)은 100℃에서 조리됩니다. 그러므로 아크릴아마이드의 생성을 줄이기 위해서는 삶는 조리 방법을 선택하는 것이 좋습니다.

탄수화물의 종류

탄수화물은 단순당과 복합당으로 나눌 수 있습니다. 채소에 들어있는 식이섬유도 복합당에 속합니다.

탄수화물

단순당	복합당
설탕	밥
사탕	빵
과자	옥수수
초콜릿	감자
	채소(식이섬유)

그럼 어떤 탄수화물을 먹어야 하나요?

단순당은 우리 몸에 **빠르게 흡수되어** 뇌의 에너지로 쓰입니다. 하지만 **많이 먹을 경우 지방으로 변해** 몸에 쌓여 살이 찌는 원인이 됩니다.

복합당은 우리 몸에 **천천히 흡수됩니다.** 채소 속 식이섬유도 여기에 속합니다. 복합당은 소화기관에 머물러 **포만감**을 주고, 흡수되지 않은 복합당(식이섬유)은 몸속 노폐물을 모아 몸 밖으로 **배출**하는 역할을 합니다.

따라서 단 간식(단순당)은 적당히 먹고, 복합당(식이섬유)이 풍부한 채소를 충분히 먹도록 합니다.

영양선생님, 프랑스 음식이 궁금해요~~!

코코뱅

프랑스어로 코코(coq)는 닭, 뱅(vin)은 와인을 의미합니다. 프랑스의 대표적인 닭고기 요리로 레드와인에 닭고기를 넣고 채소와 향신료를 넣어 푹 고아 조리합니다.

라타투이

라타투이는 애니메이션 영화 '라따뚜이'에서 프랑스 최고의 음식 평론가를 감동시킨 프로방스의 소박하고 따듯한 요리로 소개됩니다. 토마토, 가지, 호박 등을 잔잔하게 끓여 만든 음식입니다.

자료 및 그림 출처: 게티이미지코리아, ©shutterstock, 대한영양교사회, , 미리 캔버스

2022년 9월 27일

시 화 초 등 학 교 장