

시흥은행중학교	2024학년도 8월 식단표	발행인 : 교장선생님 기획/편집: 영양선생님 발행일 : 2024. 08. 01.
---------	----------------	--

※ 기준 영양량 (열량 : 753kcal, 단백질18.76g이상, 칼슘252.4mg이상, 철분 3.8mg이상)

★ 우리학교 급식에 사용되는 <b>식재료의 원산지</b> 입니다.								
구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리,식육가공품, 고등어, 오징어 등	명태 및 가공품	주꾸미	황다랑어 /가공품	쌀	김치 고춧가루
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남,중국	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

<b>★ 알레르기 유발 식품 표기</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 식단의 <b>영양량표시</b> 는 시흥은행중학교 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.			8월 1일	8월 2일
			혼합잡곡밥⑤ 소고기미역국⑤⑥⑨⑯ 참쌀귀바로우탕수육⑤⑥⑫⑬⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 오븐에구운도넛⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 도토리묵냉국②⑤⑥⑨⑫⑬⑯⑰ 주꾸미야채볶음①⑤⑥⑯ 고르곤졸라피자②⑤⑥ 배추김치⑨
8월 5일	8월 6일	8월 7일	8월 8일	8월 9일
혼합잡곡밥⑤ 굴림만두국①②⑤⑥⑨⑫⑯ 목살찜스테이크①②⑤⑥⑨⑫⑬⑯⑰⑱ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 설렁탕/소면⑤⑥⑨⑯ 갯잎전①②⑤⑥⑨⑫⑯ ⑭/오징어김치전②⑤⑥⑨⑫⑯⑰ 사과오이무침⑤⑥ 석박지⑨ 크림чу러스①②⑤⑥	스펀마요김치덮밥/소스①⑤⑥⑨⑫⑯ 맑은콩나물국⑤⑥⑨⑫⑬⑯⑰⑱ 맛동산탕수육④⑤⑥⑨⑫⑬⑯⑰⑱ 깍두기⑨ 하이머스켓	혼합잡곡밥⑤ 오징어무국⑤⑥⑨⑯ 돈갈비김치찜⑤⑥⑨⑫⑯ 건파래멸치볶음⑤⑥ 석박지⑨ 골드키위	곤드레밥/부추간장⑤⑥⑨⑯ 감자고추장찌개⑤⑥⑨⑫ 치즈닭갈비②⑤⑥⑯ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨ 망설임(망고)
8월 12일	8월 13일	8월 14일	8월 15일	8월 16일
혼합잡곡밥⑤ 얼큰소고기국⑤⑥⑨⑯ 돈육순살야채볶음①⑤⑥⑯ 아삭이고추무침⑤⑥ 볶음김치⑨/홍삼젤리	혼합잡곡밥⑤ 짬뽕국③⑤⑥⑨⑫⑬⑯⑰⑱ 닭간장조림⑤⑥⑨⑯ 팽이버섯달걀전①⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀밥 냉국수②⑤⑥⑨⑯ 낙지호롱구이⑤⑥ 배추김치⑨ 크로넛①②⑤⑥⑬	광복절	차돌떡볶이①②⑤⑥⑫⑬⑯ 맑은어묵국⑤⑥⑨⑯⑰⑱ 갈비군만두①⑤⑥⑫⑯ 배추김치⑨ 딸기우유②
8월 19일	8월 20일	8월 21일	8월 22일	8월 23일
혼합잡곡밥⑤ 쇠고기무국⑤⑥⑨⑯ 마파두부⑤⑥⑫⑯ 치즈등불계란찜①②⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 햄모듬찌개①②⑤⑥⑨⑫⑬⑯⑰⑱ 돈육고추장볶음⑤⑥⑯ 오이지배무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀밥 푸팟퐁커리①②⑤⑥⑧⑫⑬⑯⑰⑱ 탄두리닭다리살구이①②⑤⑥⑯⑰⑱ 배추김치⑨ 망고사고②	혼합잡곡밥⑤ 배추된장국⑤⑥⑨ 미니함박스테이크/소스②⑤⑥⑫⑬⑯⑰⑱ 치킨샐러드①②⑤⑥⑫⑬⑯ 열무김치⑨	고추참치비빔밥⑤⑥⑧⑫⑯ 달걀실파국①⑤⑥⑨ 츠러스고구마맛탕⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②
8월 26일	8월 27일	8월 28일	8월 29일	8월 30일
혼합잡곡밥⑤ 돈육김치찌개⑤⑥⑨⑫⑯ 궁중떡볶이⑤⑥⑨⑫⑯ 굴뱅이야채무침⑤⑥ 열무김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 순두부찌개①⑤⑥⑫⑯⑰⑱ 개성우침⑤⑥⑫⑬⑯ 매콤콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 포도	나물비빔밥/고추장⑤⑥⑯ 유부된장국⑤⑥⑨ 간장치킨②⑤⑥⑫⑬⑯⑰⑱ 배추김치⑨ 감귤쥬스	옥수수밥 감자수제비국⑤⑥⑨ 꿀쏘강정⑤⑥⑯ 삼치구이⑤⑥ 석박지⑨	참쌀밥 순대국⑤⑥⑨⑫⑬⑯ 달걀만두①⑤⑥ 오이탕탕이⑤⑥ 석박지⑨ 딸기마카롱①②

## 탄수화물과 지방

체중조절을 할 때, 튀긴 음식 같은 **지방**이 많은 음식과 쌀밥 등 **탄수화물**이 많은 음식 중 어떤 음식을 더 조심해야 할까요?

### 지방이 더 문제?

#### 1. 고칼로리

일반적으로 체중조절의 적으로 알려진 것은 지방입니다. 지방은 적은 양으로 많은 에너지를 내기 때문인데요.

따라서 같은 양을 먹더라도 지방이 탄수화물의 2배 이상의 칼로리를 내므로 체중조절의 적이라고 생각할 수 있습니다.



#### 2. 몸에 더 쉽게 축적

탄수화물은 섭취한 열량의 23%가 소화, 흡수, 대사 등에 쓰이고, 나머지 77% 정도가 체내 에너지로 축적됩니다.

반면, **지방은 섭취한 열량의 2%만이 소모되고 나머지 98%는 모두 체내에 쌓이게 되므로** 같은 칼로리를 섭취해도 지방으로 먹었을 때 더 살이 찌 수 있습니다.

#### 3. 칼로리 과잉을 유발

기름기가 많은 음식은 고유의 향과 고소한 맛이 있어 더 맛있게 느껴집니다. 또한 높은 칼로리에 비해 양이 적고 포만감이 적어 과잉으로 섭취하기 쉽습니다.



그렇다면!

**탄수화물은 지방의 절반도 안 되는 칼로리인데, 왜 요즘은 탄수화물이 더 경계의 대상이 되는 걸까요?**

## 탄수화물이 더 문제?

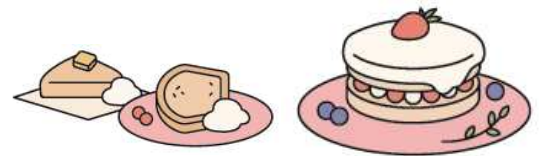
#### 1. 비만과의 연결고리, 인슐린

인슐린은 혈당 즉, 혈액 속에 있는 포도당을 세포로 이동시켜 에너지를 공급해 주는 중요한 호르몬입니다. 그러나 **인슐린은 우리 몸에 남은 에너지를 저장하는 역할도** 합니다.

따라서 탄수화물을 많이 먹으면 혈당이 상승하고, 인슐린이 과도하게 분비되어 탄수화물을 지방으로 만들어 우리 몸의 배, 허벅지 등에 쌓이게 됩니다.

#### 2. 단맛 나는 탄수화물

탄수화물 중에서도 혈당을 더 빠르게, 많이 올리는 식품일수록 더욱 문제가 됩니다. 사탕과 국수로 각각 같은 100kcal를 먹더라도 혈당의 상승 폭은 다릅니다. 특히 떡, 케이크, 과자, 잼, 꿀과 같은 단맛이 강한 음식일수록 인슐린이 더 많이 분비됩니다.



**그렇다면, 탄수화물과 지방 중 체중조절에 더 좋지 않은 것은 무엇일까요?**

탄수화물과 지방 모두 지나치게 많이 먹으면 체중조절의 적이 될 수 있지만 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이기도 합니다. 따라서 **탄수화물과 지방 중 어느 한쪽에 치우치지 않고 적절한 양을 균형 있게 섭취하는 것이 중요합니다.**

건강한 체중을 유지하기 위해서는 **통 곡식 중심의 '양질의 탄수화물', 포화지방이 적은 닭고기나 콩 등의 '양질의 단백질', 포화지방과 트랜스지방을 피한 '적절한 지방 섭취'**가 제일 중요합니다.



자료출처: 지방과 탄수화물...건강의 작은 누구인가(2016.10.10.), 한겨레.

현대인의 생활영양(2021) 박태선, 김은경, 교문사.

홍경희 교수의 '건강한 영양학' 시리즈 푸드칼럼 (2018.11.28.), 농심 블로그.

자료제공: 김재희 공근초등학교 영양교사