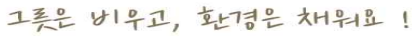


검바위초등학교



식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지등을 참고해주세요.											
	쌀 (시흥햇토미)	김치 (배추,고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	두부 /가공품	고등어 삼치 대구	주꾸미	오징어 새우살	동태	참치	어묵
	국산	국산(G마크)	국산(하우) /국내산	국산 /국내산	국산 /국내산	국산 /국내산	국산	베트남산	국산	러시아산	원양산	국내산
잡곡 및 참쌀 : 국산 제품 사용, 채소 및 과일류 : 국산 제품 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) ⑲자는 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. ★ 알레르기 최종 정보는 매주 학교홈페이지에 게재함(자세한 사항은 학교홈페이지를 참고하세요) ☆ 식단은 학교사정 및 물품수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. ☆ 식단에 관한 문의사항은 영양관리실로 문의바랍니다.(☎031-503-1656) ★ 우리학교는 방사능으로부터 안전한 수산물을 급식하고자 시흥시에서 추진하는 수산물 공동구매 사업에 참여하고 있습니다. 또한 장류를 포함한 일부 품목을 공산품 공동구매를 통해 국내산으로 급식하고 있으며, 친환경 우수농산물을 사용하여 급식하고 있습니다.											

2023년

11월

영 양 소 식

문의처: 영양관리실 ☎031) 503-1656

검바위초등학교

지방의 두 얼굴 - 트랜스 지방 섭취를 줄여요

1. 알고 먹으면 착한 지방

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요합니다.



성장발달



에너지공급



체온유지



장기보호

지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요하지만, 많이 먹으면 비만이되거나 건강이 나빠질 수 있습니다.

특히 포화지방과 트랜스지방은 혈관벽을 좁아지게 만들어 심장병, 고혈압, 뇌졸중 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

2. 지방의 종류

■불포화 지방

콩, 옥수수, 깨, 올리브에서 얻은 식물성 기름과 고등어, 참치 같은 생선에 들어 있고, 상온에서 액체 상태로 있는 성질이 있습니다.

■포화 지방

버터, 돼지고기, 쇠고기 등 동물성 지방과 팜유, 코코넛유에 들어 있고, 상온에서 딱딱하게 굳는 성질이 있습니다.

■트랜스 지방 : 돌연변이 지방

액체 상태인 식물성 기름에 수소를 첨가하여 단단하게 가공한 지방으로 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋습니다.

3. 트랜스 지방 섭취를 줄여요!



트랜스지방은 포화지방처럼 나쁜 콜레스테롤을 높이고 좋은 콜레스테롤은 더 낮추기 때문에 포화지방보다 2배 정도 건강에 나쁩니다.

트랜스지방은 주로 가공식품에 들어 있습니다. 가공식품을 살 때 트랜스 지방 함량을 꼭 확인하세요!



07개입	한지배양지점	도넛	초콜릿가공품	4월 100g당
114.4g	11g	4.7g	0.7g	2.9g

4. 트랜스 지방 섭취 줄이기 실천사항

- 패스트푸드나 튀김류 등의 섭취를 피합니다.
- 밥과 국으로 된 한식을 골고루 먹습니다.
- 간식은 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- 육류는 지방이 적은 부위를 선택합니다.
- 마가린, 쇼트닝 사용 대신 올리브유 등 식물성 기름을 사용합니다.
- 튀김 요리시 고열에서 튀기거나 여러 번 사용한 기름일수록 트랜스 지방 함량이 높아지므로 피합니다.
- 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방의 양을 확인합니다.

영양성분	단위	함량
에너지	kcal	200
탄수화물	g	45.0
단백질	g	8.0
지방	g	10.0
트랜스지방	g	0.5
포화지방	g	2.0
불포화지방	g	8.0
나트륨	mg	100
칼슘	mg	10
철	mg	1