



# 가 정 통 신 문

성실(誠實)

제 2023-264호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 [www.jeongwang.ms.kr](http://www.jeongwang.ms.kr)

## 2023년 10월 학교급식 식단 안내

	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]																	
영양량 및 원산지 표시	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어 방어 가공품	명태 동태/코다리	갈치 조기 가공품	주꾸미	오징어	꽃게 가리비 가공품	아귀	우렁쉥이 채물 가공품	다랑어	두부	콩국수 /콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)																	
알레르기 정보	1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.자른 옆에 번호로 표시합니다. *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 <b>각별한 주의</b> 를 부탁드립니다.																	
☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다. ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당>급식소식)에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.																		
Mon (월)		Tue (화)		Wed (수)-수다날				Thu (목)				Fri (금)						
2		3		4[학생추천식단]				5				6[생일축하해요~]						
임시공휴일		개천절		짜장밥 2.5.6.10.13.15.16. 콘셀러드 1.5.13. 명랑시대핫도그 1.2.5.6.10.12.16 오렌지주스(따옴)13. 깍두기9.  930.9/27.0/251.4/2.4				옥수수밥 쇠고기고추장찌개 5.6.13.16. 탕수어Ⓣ소스 1.5.6.13. 찹쌀콩명엽채볶음 5.6.13. 새송이오이초무침 5.6.13. 골드키위  884.7/32.3/260.4/4.5				찹쌀밥 감자미역국 5.6.9.13.18. 매운닭찜 5.6.13.15. 달걀말이1. 배추김치9. 생크림눈꽃케익 1.2.4.5.6.13.  793.0/44.4/226.6/4.7						
9		10		11				12				13[학생추천식단]						
한글날		보리밥 햄감자짜글이[국] 1.2.5.6.10.13.15.16. 메밀비빔국수 3.5.6.13.16. 들기름두부구이5. 건파래볶음 버터김치볶음 2.9.13. 804.3/22.1/152.6/3.4		제육덮밥 5.6.10.13. 콩나물국 5.6.9. 초코칩트위스트파이 1.2.6. 배추김치 9.13. 바나나 딸기사베트 2.5.  880.6/36.3/260.8/4.2				현미밥 오리탕 5.6. 감자채치즈전 2.5.6.10. 올방개목무침 5.6. 진미채무말랭이무침 13.17. 사과  773.4/29.1/330.0/3.8				치킨마요덮밥 1.5.6.13.15.18. 열갈이된장국 5.6.9.13. 소떡구이 1.2.5.6.10.15.16. 깍두기 9.13. 복숭아아이스티 11.13.  968.0/31.6/269.0/3.4						
16		17[학생추천식단]		18[다문화의날]				19				20[국없는날]						
보리밥 남도식콩나물해장국 5.9.17. 돈육볶음 5.6.10. 시금치고추장무침 김구이 플라워파이 1.2.5.6.13.  810.8/40.4/153.5/3.7		차조밥 조랭이떡국 1.5.6.16. 매콤닭왕구이 5.6.13.15. 참나물사과겉절이 5.6.13. 어묵총각김치볶음 1.5.6.9.  763.2/35.5/129.2/2.9		작은밥[자율] 마라탕면[주식] 2.4.5.6.8.9.10.12.13.16.18. 레몬탕수육 2.5.6.10.13.16. 배추겉절이 깔라만시주스  845.9/26.9/93.5/7.6				현미밥 배추된장국 5.6.9. 뼈없는닭갈비 5.6.13.15. 달걀만두 1.5.6. 밤무생채 오렌지  815.7/38.5/249.7/3.6				비빔밥 5.Ⓣ 순두부비빔장 5.16. 누룽지 콘치즈그라탕 1.2.5.6.10.13.15.16.. 백김치 9. 런요구르트 2.  710.4/21.1/199.3/2.5						
23		24		25[독도의날]				26				27[학생추천식단]						
기장밥 모듬햄찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 알감자조림 5.6.13. 미역줄기맛살볶음 1.5.6.8. 왕문어타코야끼 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 깍두기9. 846.2/26.1/154.5/2.5		옥수수밥 청국장찌개 5.9. 쇠고기메추리알장조림 1.5.6.13.16. 오징어김치전 1.5.6.9.17. 도라지오이생채 13. 멜론 703.8/36.4/236.9/5.3		깍두기볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18. 달걀실파국 1.5.6. 한반도돈가스 5.6.10.16. Ⓣ소스, 2.5.6.12.13.16.18. 양배추흑임자샐러드 1.5. 오이지무침[자율] 13. 사과 948.5/22.4/163.2/3.1				차수수밥 닭볶음탕[국] 2.5.6.12.13.15.16.18. 순살볼락구이 2.5.6.12.13.16.18. 건파래멸치볶음 궁채장아찌무침 포도워터젤리 13. 851.3/51.4/108.4/3.0				현미밥 황태무국 5.6.9. 카레우동 2.5.6.10.12.13.16.18. 유채나물 5.6. 돼지고기김치찜 5.6.9.10.13. 메이플크로플 1.2.5.6.  969.6/48.7/383.0/4.4						
30		31																
현미밥 육개장 5.6.16. 떡갈비(소스) 1.2.5.6.10.12.13.16. 연근땅콩조림 4.5.6. 콩나물무침 5. 깍두기 9. 매실주스 762.3/35.8/158.1/3.3		보리밥 잔치국수[국] 1.5.6. 오향장육 2.5.6.10.13. 상추파채무침 5.6. 배추김치 9. 굴  696.8/58.8/279.5/5.5																

## 콜레스테롤이 알고싶어요

‘콜레스테롤’ 하면 어떤 생각이 떠오르시나요?

건강에 나쁜 것? 먹으면 안 좋은 것? 혈관을 막는 것?

이러한 점들은 콜레스테롤이 너무 많아질 때 나타나는 부작용으로, 사실 콜레스테롤은 우리 몸에서 **참 중요한 영양소**입니다.

콜레스테롤은 기특한 일을 많이 함에도 불구하고 미움만 사는 것 같아 많이 억울할 것 같은데요, 그렇다면 콜레스테롤의 진짜 정체! 바로 알아볼까요?

### ◆ 콜레스테롤이 우리 몸에서 하는 일

#### 1. 세포막을 만듭니다.

세포를 둘러싸고 있는 세포막의 필수 성분으로 **세포를 지키는 지킴이** 역할을 합니다.

#### 2. 호르몬을 만듭니다.

여성호르몬, 남성호르몬, 스트레스 대처 호르몬 등 **여러 호르몬을 만드는 재료**입니다.

#### 3. 비타민 D를 만듭니다.

피부에 있는 콜레스테롤이 **햇빛(자외선)**을 받으면 **비타민 D**로 변신합니다.

#### 4. 담즙산을 만듭니다.

튀김류나 **기름기가 많은 음식**을 소화하는 데 필요한 담즙산을 만듭니다.

#### 5. 에너지를 만들지 않습니다.

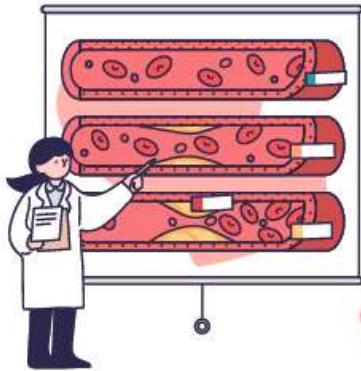
우리 몸의 중요한 성분들을 만들지만 에너지는 만들지 못합니다. 즉, **콜레스테롤이 많다고 살이 찌는 것은 아닙니다.**

### ◆ 이렇게 중요한 콜레스테롤, 매일 먹어야 하나요?

**아니요, 그렇지 않습니다!!**

콜레스테롤은 온몸에 필요한 성분이기 때문에 모든 세포에서 만들어지며, 주로 간에서 합성됩니다.

**콜레스테롤을 많이 먹으면 몸에서 덜 만들고, 적게 먹으면 몸에서 더 많이 만들어 내 균형을 유지합니다.**



### ◆ 좋은 콜레스테롤 vs 나쁜 콜레스테롤?

정확히 말하면, 이는 틀린 표현입니다.

HDL, LDL은 콜레스테롤의 종류가 다른 것이 아니라 콜레스테롤을 운반하는 운반체(지방질단백질)의 종류가 다른 것입니다. 즉, **콜레스테롤을 운반하는 운반체의 역할**에 따라 나뉘는 것입니다.

운반체(지방질단백질)가 형성될 때,

■ 단백질 비율이 낮으면 **LDL(Low-density lipoprotein)**

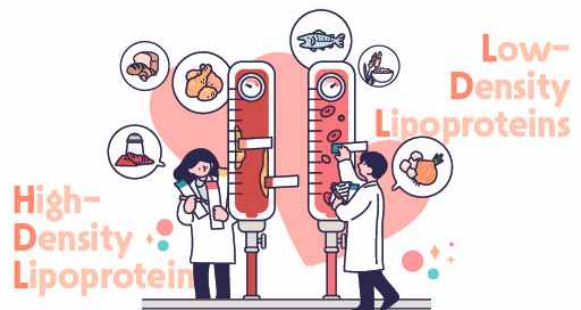
--> 간에서 온몸의 세포로 콜레스테롤을 가져다 줌

■ 단백질 비율이 높으면 **HDL(High-density lipoprotein)**

--> 온몸의 세포에서 간으로 콜레스테롤을 운반해 줌

따라서 **동맥경화의 위험이 높은 사람의 경우,**

**HDL은 혈관의 콜레스테롤을 수거해 없애주는 '좋은' 역할, LDL은 혈관에 콜레스테롤을 가져다 쌓이게 하는 '나쁜' 역할을** 한다고 할 수 있습니다.



### ◆ 콜레스테롤, 더 알고 싶어요?!

**Q. 콜레스테롤 걱정 없이 콜레스테롤 함유 식품 (달걀노른자, 오징어, 게, 새우)을 마음껏 먹어도 되나요?**

A. 콜레스테롤을 먹는 것이 혈중 콜레스테롤에 큰 영향을 주지는 않기 때문에 혈중 콜레스테롤 농도가 정상인 사람들에게는 문제가 되지 않습니다.

**하지만, 고지혈증 환자, 동맥경화 등 심혈관 질환의 위험이 있는 사람은 적게 섭취하는 것이 좋습니다.**

자료출처: 현대인의 생활영양(2021) 박태선, 김은경, 교문사

홍경희 교수의 '건강한 영양학' 푸드칼럼 콜레스테롤(21.07.06),

농심 블로그 김수현의 식생활백서 100문 100답(2012), 김수현, 달콤