



2025년 2월 식단표



제주시서부보건소
건강생활실천

첫째주							2/1(토)
활기찬 아침	<div>국제 학술지 '네이처'에 과당 과다 섭취 다룬 논문 게재. "과당 든 제품 너무 많아"..암세포 성장 촉진?~ 고기 비계, 기름진 음식, 설탕, 요즈음은 건강을 위해 조심할 것도 많다. 먹을 것이 넘쳐 나면서 영양 과잉을 걱정하는 목소리가 높다. 특히 단 음식이 건강 악화의 복병으로 등장하고 있다. 비타민 음료에도 당류가 많이 포함되어 있다. 과다 섭취하면 살이 찌고 혈관이 나빠질 수 있다. 당류 가운데 가장 조심할 것이 '과당'이다. 국제 학술지 네이처(Nature)에 단맛을 내기 위해 식품에 많이 사용되는 과당이 암세포의 성장을 촉진한다는 논문이 실렸다. 과당(fructose)은 과일, 꿀, 옥수수에서도 발견되는 당류의 종류이다. 액상과당은 설탕보다 가격이 싸서 가공식품 등에 많이 사용된다. 연구팀의 동물 실험 결과, 과당을 먹인 쥐는 암 세포의 성장률이 높아졌다. 연구팀은 "우리 주방에는 액상과당(액체 상태의 과당)이 들어있는 가공식품이 너무 많다"면서 과당 섭취에 주의할 것을 당부했다. 당류는 포도당, 과당, 갈락토스 등 종류가 여럿이다. 1g 당 4 kcal의 열량을 내는 에너지원이다. 포도당은 두뇌가 사용하는 유일한 에너지원으로 자는 동안 소모되므로 아침식사를 통해 포도당을 공급해 줘야 오전 두뇌 활동에 좋다. 그러나 당류 과다 섭취는 비만, 당뇨병, 지방간 등의 위험요인이다. 당류는 과일-채소 등 자연식품에도 있지만 가공식품에 인공적으로 첨가된 경우가 많다. 제품의 영양성분표에 표시된 당류의 함량은 자연적인 당과 첨가된 당을 합산한 수치다. 가공식품을 살 때 영양표시를 확인하고 당이 적은 식품을 선택하는 게 좋다.</div>						흑미밥 배추된장국 생선조림 브로콜리무침 사과2/1
맛있는 점심							흰쌀밥 배추된장국 떡갈비 콩나물무침 요거트
즐거운 저녁							잡곡밥 설렁탕+소면 오이소박이 멸치볶음 샐러드
둘째주	2/2(일)	2/3(월)	2/4(화)	2/5(수)	2/6(목)	2/7(금)	2/8(토)
활기찬 아침	흑미밥 참치김치찌개	흑미밥 우거지된장국	검정콩밥 감자국	흑미밥 무된장국	흰쌀밥 계란파국	검정콩밥 배추된장국	흑미밥 순두부찌개

활기찬 아침	애호박전 깻잎무침 사과2/1	계란후라이 멸치볶음 김치	오징어볶음 호박전 샐러드	조기튀김 무생채 요구르트	쏘세지전 콩나물무침 사과2/1	구운김 계란후라이 샐러드	계란찜 숙주나물 요거트
맛있는 점심	고기국수 콩나물무침 양파초절임 김치 밀감	흰쌀밥 육개장 김치야채전 단호박튀김 김치	잡곡밥 부대찌개 감자조림 숙주나물 요거트	잡곡밥 수제비 동그랑땡 야채샐러드 양파초절임	흰쌀밥 카레라이스 열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	흑미밥 닭내장탕 고구마튀김 참나물무침 밀감	흰쌀밥 왕만두국 배추겉절이 김치 요구르트
즐거운 저녁	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 감자채볶음 김치	잡곡밥 육개장 옛날쏘세지전 고구마줄기볶음 샐러드	흑미밥 된장찌개 잡채 참나물무침 요구르트	검정콩밥 열무된장국 어묵야채볶음 두부조림 밀감	흑미밥 계란파국 생선조림 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 돈편육 감자조림 김치	흑미밥 배추된장국 떡갈비 콩나물무침 샐러드
셋째주	2/9(일)	2/10(월)	2/11(화)	2/12(수)	2/13(목)	2/14(금)	2/15(토)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물두부국 콩치무조림 양배추무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 감자채볶음 요거트	흑미밥 된장찌개 계란후라이 메추리알장조림 김치	검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 배추된장국 가자미조림 생미역무침 사과2/1	흰쌀밥 감자국 옛날쏘세지전 멸치볶음 구운김
마지막 점심	야채비빔밥 맑은장국	흰쌀밥 짬뽕탕	검정콩밥 배추된장국	흰쌀밥 카레라이스	고기국수 콩나물무침	만두국 주먹밥	흰쌀밥 강된장찌개

맛있는 점심	계란후라이 양배추쌈 김치	시금치나물 멸치볶음 밀감	닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장	열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	양파초절임 김치 밀감	배추겉절이 김치 요구르트	미역무침 동그랑땡 샐러드
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 감자채볶음 요거트	흑미밥 순두부국 계란찜 콩자반 양배추샐러드	흑미밥 된장찌개 생선조림 유채나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 돈편육/쌈 고추나물무침 밀감	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 양파지	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 야채샐러드	잡곡밥 동태탕 콩나물무침 쏘세지전 김치
넷째주	1216(일)	2/17(월)	2/18(화)	2/19(수)	2/20(목)	2/21(금)	2/22(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 우거지국 제육볶음 나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 단호박무침 사과2/1	차조밥 무된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역국 생선구이 시금치나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇나물무침 사과2/1
맛있는 점심	고기국수 얼갈이무침 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 감자채볶음 콩자반 밀감	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 요거트	흑미밥 빠감자탕 콩나물무침 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	카레라이스 유부된장국 오이고추/된장 고구마튀김 요구르트
	흑미밥	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥	검정콩밥	잡곡밥	잡곡밥

즐거운 저녁	순두부국 가지나물 오이고추/쌈 김치	감자두부찌개 고등어조림 동초나물무침 밀감	뼈감자탕 유채나물무침 멸치볶음 요거트	참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	미역된장국 돈불고기 잡채 오이/쌈장	열무된장국 닭볶음탕 툇나물무침 샐러드	배추된장국 생선조림 단호박무침 밀감
다섯째주	2/23(일)	2/24(월)	2/25(화)	2/26(수)	2/27(목)	2/28(금)	
활기찬 아침	흑미밥 배추된장국 제육볶음 콩나물무침 나박김치	흰쌀밥 무된장국 삼치구이 참나물무침 김치	검정콩밥 열무된장국 고등어무조림 구운김 사과2/1	잡곡밥 얼갈이된장국 두부조림 쏘세지전 샐러드	흑미밥 감자채무국 멸치볶음 취나물무침 콩자반	흑미밥 유부된장국 고등어조림 시금치나물 샐러드	
	맛있는 점심	검정콩밥 동태탕 단호박튀김 미역줄기무침 밀감	흰쌀밥 설렁탕+소면 오이소박이 잡채 샐러드	흑미밥 몹국 두부조림 유채나물무침 밀감	고기국수 얼갈이무침 고구마튀김 깍두기	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 요구르트	
즐거운 저녁		잡곡밥 뼈감자탕 생미역초무침 고구마튀김 샐러드	잡곡밥 무된장국 생선조림 쌈배추무침 밀감	흑미밥 미역된장국 닭강정조림 열무나물무침 요거트	잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 샐러드	흰쌀밥 된장찌개 떡갈비 애호박전 요구르트	잡곡밥 뼈감자탕 생미역무침 무생채 밀감