



## 나트륨 섭취를 줄이세요!

### ▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

### ▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



### ▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지      - 근육 활동
- 영양소 흡수      - 노폐물 배출
- 신경 전달      - 체온 조절

### ▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

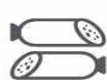
나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



## 나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



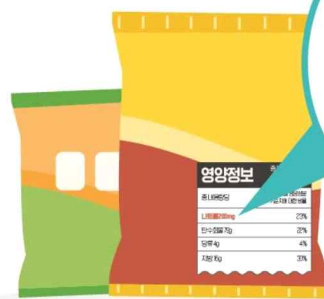
아몬드

### 칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



## 영양표시를 읽어오



영양정보		총 내용량 120g
		497Kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 200mg		10%
탄수화물 79g		22%
당류 4g		4%
지방 16g		30%



가정에서  
적게 넣고



급식에서  
적게 담고



외식에서  
적게 먹고



## 10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



# 10월 학교급식 식단 안내



10/3 <b>Mon</b>	10/4 <b>Tue</b> 생일밥상	10/5 <b>Wed</b> 수다날	10/6 <b>Thu</b>	10/7 <b>Fri</b>
 통밀밥(6.) 건새우미역국(5.6.9.13.) 비빔만두(5.6.10.13.16.) 돈육구이(10.) 배추김치(9.13.) 쌈장(5.6.13.) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.5/32.6/118.5/3.1	통밀밥(6.) 건새우미역국(5.6.9.13.) 비빔만두(5.6.10.13.16.) 돈육구이(10.) 배추김치(9.13.) 쌈장(5.6.13.) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.5/32.6/118.5/3.1	마요볶음밥(1.5.6.13.15.18.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 블루베리샐러드(1.2.5.6.12.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 치킨가스(1.5.6.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/32.4/259.7/6.1	검정약콩밥 무채콩나물국(5.13.) 참나물유자무침(13.) 주꾸미불고기(5.6.10.13.) 새우감자전(6.9.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/31.3/104.2/4.9	클로렐라참쌀밥 한우버섯찌개(5.6.13.16.) 야채달걀찜(1.9.13.) 고추잎무침(5.6.13.) 오징어당면볶음(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 샐러드초코샌드(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/31.8/261/5.2
10/10 <b>Mon</b>	10/11 <b>Tue</b>	10/12 <b>Wed</b> 수다날	10/13 <b>Thu</b>	10/14 <b>Fri</b> 저탄소밥상
 보리밥 순두부찌개(5.6.10.18.) 임연수감자조림(5.6.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 너비아니구이(1.5.6.10.) 석박지(9.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/33/94.2/9.9	보리밥 순두부찌개(5.6.10.18.) 임연수감자조림(5.6.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 너비아니구이(1.5.6.10.) 석박지(9.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/33/94.2/9.9	장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 유부가쓰오장국(5.6.9.13.18.) 수제채소피클(5.6.13.) 매콤떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 후라이드치킨(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 머스터드소스(1.5.6.13.) 사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 716/34.1/143.1/4.4	혼합15곡밥(5.) 추어탕(5.6.13.) 동파육(5.6.10.13.18.) 청경채겉절이(13.) 해물파전(5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.3/29.9/521.4/7.1	아미노라이스밥 물만두국(1.5.6.10.) 염무숙주무침(5.6.) 가쓰오부시달걀말이(1.5.6.13.) 갈치구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.5/26.4/149.6/5.7
10/17 <b>Mon</b>	10/18 <b>Tue</b>	10/19 <b>Wed</b> 수다날	10/20 <b>Thu</b>	10/21 <b>Fri</b>
현미밥 배추된장국(5.6.13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 두부달걀전(1.5.6.) 바비큐구이(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 간장양념장(5.6.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.3/34.2/168.8/5.8	혼합15곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 시금치나물(5.6.) 오징어미나리초무침(5.6.13.17.) 간장오리불고기(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/32.4/141.8/4.2	버터치킨카레덮밥(2.5.6.10.12.13.15.16.) 맑은콩나물국(5.13.) 제주한라봉소스감귤샐러드(1.5.12.) 탕수육(1.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 블루베리파이(1.2.5.6.) 후르츠소스(11.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/23.5/117.8/8.2	납품보리밥 오리탕(5.6.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13.) 오이생채(5.6.13.) 유자고등어구이(5.6.7.13.) 석박지(9.13.) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.9/29.5/207.9/4.6	칼슘참쌀밥 설렁탕/소면(5.6.13.16.) 치커리유자무침(11.13.) 묵은지달걀볶음(5.6.9.13.15.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/37.5/203.8/3.9
10/24 <b>Mon</b>	10/25 <b>Tue</b>	10/26 <b>Wed</b> 수다날	10/27 <b>Thu</b>	10/28 <b>Fri</b>
혼합15곡밥(5.) 소고기무국(5.6.13.16.) 달걀장조림(1.5.6.13.18.) 쌈다시마 안동찜닭(5.6.8.13.15.18.) 쌈배추겉절이(13.) 초고추장(5.6.13.) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.3/35.8/124.8/4.7	아미노라이스밥 부대찌개/당면(1.2.5.6.9.10.12.13.16.) 콩나물부추무침(5.) 간장새우(1.5.6.9.12.13.) 깍두기(9.13.) 간장양념장(5.6.) 파인애플 국산연두부(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/30/247.5/5.5	김주먹밥(13.16.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 찜만두(2.5.6.10.13.16.18.) 고들단무지무침 배추김치(9.13.) 포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.2/34.1/189.7/3.7	현미밥 짬뽕수제비국(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 오리훈제슬라이스(1.5.13.) 교막살무침(5.6.18.) 연근전(5.6.) 배추김치(9.13.) 무쌈/머스터드(1.5.6.13.) 새우미니핫도그(중고등)(1.2.5.6.9.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.4/27.7/181.2/6.3	보리밥 돼지국밥(5.9.10.13.) 채소맛살겨자무침(1.5.6.8.13.) 단호박순살달걀비(5.6.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.1/35.9/157.6/3.5
10/31 <b>Mon</b>	<p>◇ 변암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기/가공품:국내산(한우)</p> <p>* 고등어, 오징어, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:세네갈산</p> <p>* 낙지, 주꾸미/가공품:베트남산</p> <p>* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 참조기, 꽃게 사용 안 함!</p>			
아미노라이스밥 바지락칼국수(小)(5.6.16.18.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 순살볼락알리오리치킨(5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 얼갈이배추겉절이(13.) 팔짚빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.8/33.1/87.9/3.2	<p>◇ 알레르기 정보 ◇</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔</p>			

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산을 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양및원산지 정보안내 <https://school.jbedu.kr/beonam> -> 학교소식 -> 영양소식 -> 급식게시판

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

