



“꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교”

가정통신문

제 2023-104호
발송일 2023. 9. 30.
발송처 부안고등학교

제목

10월 영양소식지

관인생량



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

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

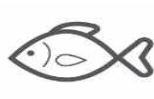
소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



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 읽어요



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



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
재량휴업일		<ul style="list-style-type: none"> • 날치알김치볶음밥 • 애호박달갈탕 • 수제스테이크/소스 • 오징어채버터구이 • 깍두기 • 키위사과주스 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 콩나물김치국 • 고추잡채/삼색꽃 • 모듬해물우동볶음 (9.13) • 배추김치 • 배 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥 • 감자탕 • 훈제닭고기부추무침 • 친환경콩나물무침 • 고들오이지무침 • 배추김치 • 양념류1
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	<ul style="list-style-type: none"> • 비타쌀밥 • 어묵김치국 • 상추/쌈장 • 갑오징어, 브로콜리숙회/초고추장 • 돼지고기볶음 • 배추김치 • 바나나 • 검은콩두유 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 자장면/쌀밥 • 미소된장국 • 사각어묵매운볶음 • 닭고기강정 • 배추김치 • 블루베리요거트 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 제주식고기국수 • 훈제오리고기무쌈 • 숙주미나리나물 • 배추김치 • 쌀햇도그/케첩 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥 • 모듬순대국 • 상추오이들깨무침 • 고등어살양념구이 (7) • 배추김치 • 라자냐/한우 • 양념류1
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/29 Thu	10/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 닭고기미역국 • 매운떡돼지갈비찜 • 오이깍두기 • 팽이버섯고추장구이 • 배추김치 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 블루베리쌀밥 • 황태콩나물국 • 참나물무침 • 쫄면무침/김말이튀김 • 등심돈가스오븐구이/소스 • 배추김치 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥 • 아욱된장국 • 고들단무지/저염무색소 • 마늘간장닭강정 • 배추김치 • 떠먹는요구르트/오트파인애플 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 연포탕 • 비엔나소시지감자조림 • 건파래볶음 • 배추김치 • 뱅글뱅글소시지/토마토케첩 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥 • 사각어묵물떡꼬치국 • 검은깨두부/김치돈육볶음 • 매콤당면잡채 • 배추김치 • 골드파인애플 • 양념류1
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 찰옥수수밥 • *토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 쇠고기미역국 • 병어무조림 • 애호박/마늘햄전 • 배추김치 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 훈곡쌀밥 • 시금치바지락된장국 • 간장무채장아찌 • 오리불고기 • 배추김치 • 스킨/플레인 • 사과 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스 • 연두부달갈탕 • 연양식불고기 • 부추무침 (자율) • 배추김치 • 상하목장요구르트 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥 • 쇠고기시래기된장국 • 참나물무침 • 찹쌀떡바로우/소스 • 배추김치 • 사과오이샐러드 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 쌀밥 • 아귀살맑은탕 • 콩고기스테이크 • 콩나물당면잡채 (채식) • 구운김 (8매) • 배추김치 • 양념류1
10/30 Mon	10/31 Tue			
<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 콩비지돼지고기김치찌개 • 몽글달갈찜 • 쇠고기오이볶음 • 배추김치 • 깍두기 • 떡볶이/고기만두찜 • 양념류1 	<ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라쌀밥 • 굴림만두국 (고기, 김치) • 양배추시금치나물 • 검은깨두부/김치볶음 • 누룽지, 탕수육/소스 • 배추김치 • 양념류1 			

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단*급식게시판