



6월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데, 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다 섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분과 혈압을 조절하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나, 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 **심혈관 질환**에 걸릴 확률이 높아집니다. 따라서, 건강한 성장을 하기 위해서는 **덜 짜게** 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위한 목적으로 나트륨이 많이 함유되어 있습니다. 이러한 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도와주는 역할은 칼륨이 하며, **과일과 채소**에는 칼륨의 함량이 높습니다. 또한, 과일과 채소에는 식이섬유 함량이 높아 비만 예방에도 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로, **건더기 위주로** 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에는 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 따라서, 식품표시를 살펴보고, **나트륨이 적은 식품**을 선택합니다.

영양정보		총 내용량 120g
총 내용량	497Kcal	100%
총 나트륨량	200mg	10%
탄수화물	79g	22%
단류	4g	4%
지방	16g	30%

덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며, 설탕이 대표적인 단순당입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로, 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다 섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나, 당을 **과잉** 섭취하면, 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 **지방**으로 저장하여 **비만을 유발**합니다. 특히 단순당을 과다 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 **당뇨** 발병률이 높아지며, 당에 중독되게 됩니다. 또한, **충치 유발**의 가능성을 높입니다.



주의력 결핍, 과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 **단순당의 함량이 낮은 흰 우유**를 선택합니다.



6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
참쌀기장밥 얼큰소고기뭇국 (5.6.13.16) 숯불갈비너비아니&파채 (1.5.6.10.13.16) 치커리요이초무침(5.6.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 564.9/21.2/73.0/1.8	혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 오리훈제부추볶음 (1.2.5.6) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 무말랭이진미채무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 676.3/29.3/199.8/3.6	날치알김치볶음밥(9.10) 메밀소바 (3.5.6.7.13.18) 수제카레돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 쪽갯두부무침(5.6) 깍두기(9) 쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 700.2/29.9/118.8/3.2		재량휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
참쌀기장밥 조랭이떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 매콤닭찜 (5.6.13.15) 새우살부추전 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 수박화채(2.5.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 700.7/32.1/108.5/3.9	짜장밥(5.6.10.13.16) 삼색나물무침(5.6) 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 사천식 탕수육 (5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 651.0/31.5/125.0/2.2	혼합잡곡밥(5) 사골돼지국밥(2.5.6.9.10) 부산식비빔당면 (1.5.6.13) 취나물된장무침(5.6) 세모가자미가스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 다대기(자율)(5.6.9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 569.9/37.5/149.7/4.4	친환경찰보리밥 육개장(1.5.6.13.16) 골뱅이아채초무침&군만두 (1.5.6.10.13.16.18) 새우살머뺏대들깨볶음 (9.13) 비엔나소시지채소볶음 (간장)(2.5.6.10.13.15.16) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 602.0/27.2/134.0/7.3	찰흑미밥 목사발 (5.6.9.13.16) 열무나물무침(5.6) 오삼볼고기 (5.6.10.13.17) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 615.0/27.9/184.8/2.1
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
참쌀기장밥 참치김치찌개(5.9) 과일요구르트샐러드 (1.2.5.6.12) 돈육간장볼고기 (5.6.10.13) 파리고추매콤어묵볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 556.4/28.0/99.8/2.1	혼합잡곡밥(5) 한우갈비탕 (1.2.5.6.9.13.16.18) 진미채간장조림 (5.6.13.17) 상추도토리묵무침(5.6) 오징어김치전 (1.5.6.9.17) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 541.1/24.2/70.1/2.7	찰흑미밥 꽃게탕(5.6.8) 단호박돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 애호박새우살볶음 (5.9.13) 오이소박이(13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 612.7/31.8/110.0/3.1	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 청경채된장무침 (5.6.13) 고추장오리주물럭&쌈우 (5.6.13) 열무김치(9) 웨지감자(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 546.2/20.7/186.5/3.5	찰흑미밥 동태매운탕(5.6) 망고그린샐러드 (1.2.5.6) 궁중잡채 (1.5.6.13.16) 수제간풍기 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 665.7/41.4/224.4/3.8
6/24 Mon 채식의 날	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
채식카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 황태무두부국(5) 고등어허브솔트간장구이 (5.6.7.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 깍두기(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 678.3/26.3/144.1/2.9	혼합잡곡밥(5) 감자옹심이수제비국 (5.6.17) 돼지고기김치찜 (5.6.9.10.13) 배추겉절이(9.13) 깻잎순볶음(5.6) 계란말이(1.5) *에너지/단백질/칼슘/철 611.8/32.2/187.9/3.4	한우콩나물비빔&간양념장 (5.6.16) 얼갈이된장국(5.6) 두부양념조림(5.6) 갑오징어미리초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 탕글뽕떡핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 612.0/32.4/272.9/3.9	친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개 (1.5.6.8.9.16.17.18) 돈육매추리알조림 (1.5.6.10.13) 시금치나물 손살닭강정 (2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 584.2/31.4/129.3/3.3	찰흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 돼지고기동파육 (5.6.10.13.18) 오이도라지초무침(13) 고구마맛탕(5.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 672.8/27.7/124.9/2.1

[알레르기 정보]

①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

* 학교 사정파 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. * 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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