



7, 8월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

덜 달게 먹어요!

여러분은 단맛을 내는 '당'에 대해 알고 있나요?
당이란 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 영양소이며, 두뇌 및 신체활동에 필수적입니다. 그러나, 당을 과잉 섭취하면, 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발해요. 또한, 혈당을 빠르게 올려서 당뇨병의 발병률을 높이거나, 충치 유발의 가능성이 커집니다.

덜 달게, 더 건강하게 먹는 방법을 알아보을까요?

1. 음료수 대신 물을 충분히 섭취하기.

: 목이 마를 때는 단 음료수보다 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 가공식품 대신 채소/과일을 선택하기.

: 아이스크림, 케이크와 같이 당이 많은 간식 대신, 과일이나 채소를 많이 섭취합니다.



3. 식품 영양성분표시에서 당의 양을 확인하기.

: 영양성분표시 속 당의 양을 살펴보고, 당의 함량이 낮은 제품을 선택합니다.



덜 짜게 먹어요!

음식의 간을 맞출 때는 소금이 필요합니다. 소금(NaCl)의 성분으로, 짠맛을 내는 나트륨(Na)에 대해 알아보을까요?

나트륨은 우리 몸속에 수분과 혈압을 조절하고, 영양소의 흡수를 도와주는 중요한 영양소입니다. 그러나, 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다.

건강을 위한 덜 짜게 먹는 방법은 무엇일까요?

1. 국물은 조금만 먹기.

: 국물에는 나트륨 함량이 높으므로, 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

2. 가공식품 대신 채소와 과일을 섭취하기

: 가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨이 많이 들어있습니다. 이러한 나트륨을 몸 밖으로 배설하기 위해서는 칼륨이라는 영양소가 필요합니다. 채소와 과일에 칼륨이 많이 들어있으므로, 가공식품 대신 채소와 과일을 섭취합니다.



3. 식품 영양성분표시에서 나트륨의 양을 확인하기.

: 영양성분표시 속 나트륨의 양을 살펴보고, 나트륨의 적게 들어간 제품을 선택합니다.



<p>☆ 표시는 학생들이 희망하는 메뉴입니다.</p>	<p>8/20 Wed 수다날</p> <p>찰현미밥 닭고기미역국(5.6.15) 느타리버섯돈육불고기(5.6.10.13.18) 궁중잡채(1.5.6.13.16) 오이부추무침(13) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 597.8/34.9/95.2/3.8</p>	<p>8/21 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 꽃게시래기국(5.6.8) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 고구마야채튀김(1.5.6.13) 시금치나물무침 배추겉절이(9.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 620.1/29.5/208.9/2.7</p>	<p>8/22 Fri</p> <p>찰흑미밥 조랭이떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 청경채새송이굴소스볶음(5.6.13.18) 얼무김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.5/26.0/275.8/6.5</p>	
	<p>8/25 Mon 채식의 날</p> <p>참살기장밥 ★잔치국수(1.6) 코다리강정(5.6.12) 건파래자반(5.13) 갑오징어오이초무침(5.6.13.17) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 683.4/45.0/231.8/3.3</p>	<p>8/26 Tue</p> <p>혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 도시락 김 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 514.2/25.7/153.7/2.0</p>	<p>8/27 Wed 수다날</p> <p>훈제오리볶음밥(2.5.6.13.18) 짬뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 참나물무침 깍두기(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/34.6/179.9/3.7</p>	<p>8/28 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 얼큰소고기묵국(5.6.13.16) 돼지고기동파육(5.6.10.13.18) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 얼무김치(9) 탱글뽕떡핫도그(1.2.5.6.10.15.18)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 689.0/36.4/194.1/2.9</p>

7, 8월 학교급식 식단 안내

 표시는 학생들이 희망하는 메뉴입니다.	7/1 Tue 혼합잡곡밥(5) 들깨감자옹심이수제비국(5.6.17) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 계란말이(1.5) 갑오징어오이초무침(5.6.13.17) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.7/35.8/146.2/3.2	7/2 Wed 수다날 짜장밥(5.6.10.13.16) 황태콩나물국(1.5) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 티니핑요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/35.1/183.6/3.0	7/3 Thu 친환경찰보리밥 소고기미역국(5.6.16) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 매콤진미채조림(5.6.13.17) 숙주미나리무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.9/31.5/74.1/2.8	7/4 Fri 찰흙미밥 꽃게탕(5.6.8) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 참나물무침 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.0/32.9/166.1/3.1
7/7 Mon 찹쌀기장밥 참치김치찌개(5.9) 시장식깨통닭(2.5.6.12.13.15.16.18) ★떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 애호박새우살볶음(5.9.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/31.9/172.3/3.4	7/8 Tue 혼합잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 우영채조림(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.2/29.8/128.5/2.9	7/9 Wed 수다날 찰흙미밥 닭개장(13.15) 돈육불고기(5.6.10.13.18) 불어묵곤약조림(1.5.6.13) 열무김치(9) 카야버터바게트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/37.1/131.9/2.7	7/10 Thu 친환경찰보리밥 꼬치어묵탕(1.5.6.9.13) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 갯잎순볶음(5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/40.8/217.9/3.1	7/11 Fri 찰흙미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 고추장오리추물럭&쌈무(5.6.13) 궁중잡채(1.5.6.13.16) 취나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.6/34.0/195.0/6.0
7/14 Mon 찹쌀기장밥 소고기뭇국(5.6.13.16) 오징어돈육불고기(5.6.10.13.17) 고구마맛탕(5.13) 시금치나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/30.1/100.1/2.9	7/15 Tue 혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 감자채볶음(5) 건파래자반(5.13) 총각김치(9) ★코리안BBQ피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.6/21.1/197.2/2.1	7/16 Wed 수다날 찰흙미밥 건새우미역국(5.6.9) 돼지고기찹스테이크(5.6.10.12.13.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.5/30.3/197.5/2.7	7/17 Thu 친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 춘천식달걀비(5.6.13.15) 파프리카어묵볶음(1.5.6.13.18) 상추도토리묵무침(5.6) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.7/32.0/183.2/3.6	7/18 Fri 찰흙미밥 닭곰탕(15) 돈육매추리알조림(1.5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 근대나물무침(5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.7/28.4/100.2/2.7
7/21 Mon 채식의 날 채식새우볶음밥(1.2.5.6.9.13.18) 감자계란국(1) 콩치김치조림(5.6.9.13) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 무말랭이진미채무침(5.6.13.17) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/30.2/307.8/6.6	7/22 Tue 혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) ★안동찜닭(5.6.13.15) 골뱅이초소면무침(5.6.13) 단배추나물무침 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/35.1/178.5/2.4	7/23 Wed 수다날 찰흙미밥 육개장(1.5.6.13.16) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 웨지감자(2.5) 오이도라지초무침(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.2/24.9/90.7/2.3	7/24 Thu 친환경찰보리밥 애호박두부된장국(5.6) 오리훈제부추볶음(1.2.5.6) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 삼색나물무침(5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/22.8/145.0/2.3	7/25 Fri 찰흙미밥 짬뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 돼지고기동파육(5.6.10.13.18) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.4/27.5/156.8/2.9

[알레르기 정보]

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

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

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

* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.

◇ 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!