



# 6월 영양소식

2024 - 영양5호

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, 식생활관 070-7609-5435

## 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 짭맛을 냅니다.

### ● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

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

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

### ● 덜 짜게 먹기

#### 1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 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 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



## 덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

### ● 당이란?

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



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

### ● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

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

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



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 우유를 선택합니다.





## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://chunpo.es.kr/>  
 ->알림마당->식생활관  
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다  
 ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.  
 ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.  
 ◇ 학교 누리집 **급식 게시판**에 **축산물 이력번호**를 게시하고 있습니다.



### ◇ 알레르기 정보 -

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

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6월 6일 <b>현충일</b> 	6/7 <b>Fri</b>
찰현미밥 쇠고기미역국(16) 가지무침(5.6) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15) 배추김치(9) 블랙사파이어포도 알감자버터구이(2) *에너지/단백질/칼슘/철 578.4/21.3/89.6/1.9	찰보리밥 열무된장국(5.6) 취나물무침(5.6.13) 숙주게맛살무침(1.5.6.8) 치즈떡갈비(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 감자말이새우튀김(1.5.6.9) *에너지/단백질/칼슘/철 554.0/17.1/180.6/3.7	친환경귀리밥 순두부찌개(5.6.9.10) 더덕오이무침(5.6.13) 메밀잎무침(3.5.6) 간소새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 건망고요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 671.9/20.8/190.1/2.6		재량휴업일
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
찰기장밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10) 머위잎무침(5.6.13) 스파게티(1.2.5.6.12.13) 포테이토순살삼치 열무김치(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 634.8/24.3/140.4/3.5	차수수밥 새우호박국(9.13) 돼지고기수육(5.6.10) 오이맛고추무침(5.6) 배추김치(9) 빠네고르곤졸라피자(2.5.6) 전양배추쌈(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.0/37.5/98.5/2.7	찰보리밥 된장찌개(5.6) 코다리찜(5.6.13) 마늘종무침(5.6.13) 구운햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 흑임자죽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 648.5/34.6/269.8/3.0	잡쌀밥 닭곰탕(15) 상추부추무침(5.6.13) 감자볶음 치즈갈비살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 612.9/22.8/78.5/2.3	짜장밥(2.5.6.10.13) 김치된장국(5.6.9) 단무지무침(13) 치즈포크커틀릿(5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 601.6/37.0/128.3/2.2
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
찰현미밥 육개장(5.6.16) 달걀장조림(1.5.6.13) 청경채무침 파프리카비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 628.5/26.2/116.2/2.9	찰보리밥 열갈이된장국(5.6) 순살족발볶음(5.6.10) 배추김치(9) 깻잎김치(5.6.13) 미니인절미(5) 매실숙성무쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 560.7/26.6/187.2/1.8	햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 콩나물국(5.9) 열무된장지짐(5.6.9) 오이지무침(13) 낙지볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 563.0/25.0/276.4/3.7	찰기장밥 삼색떡국(1.13.16.17) 참나물무침 한우불고기(5.6.13.16) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 601.7/27.2/79.8/3.4	잡쌀밥 미역냉국(5.6) 비타민나물 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 수제칼릭스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 619.2/21.7/146.7/3.0
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 사골곰탕(13.16) 깻잎찜(5.6) 고사리볶음 새우까스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 애플청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 570.3/16.4/110.2/2.1	찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 돈육장조림(5.6.10) 비름나물무침(5.6) 삼색야채어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 한라봉감귤쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 595.4/26.9/101.4/2.1	잡쌀밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 메추리알장조림(1.5.6.13) 더덕오이무침(5.6.13) 김치볶음(9) 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 576.5/21.5/95.6/2.8	차수수밥 복어달걀국(1.5) 두부찜(5.6) 시금치숙갓나물 닭고기볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 크림토스트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 662.5/36.7/177.7/3.3	찰보리밥 아욱된장국(5.6.9) 달걀말이(1) 잡쌀돼지고기탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) 골드키위 샐러드(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 634.5/22.0/214.7/8.6