

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
- 체온조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



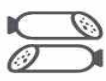
나트륨 1일 섭취 권고량은

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



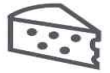
양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어오



10월의 절기(한로)-10.8

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



<국화전>



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>찰현미밥 들깨수제비국(5.6.) 가지나물(5.6.13.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.) 구운김 배추김치(9.) 오징어튀김(1.5.6.17.) *에너지/단백질/칼슘/철 559.27.8/133.1/3.7</p>	<p>찰보리밥 단호박청국장찌개(5.9.12.13.16.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 돼지갈비김치찜(9.10.) 상추썩갠무침(5.6.13.) 깍두기(9.) 모싹앞송편 *에너지/단백질/칼슘/철 623.9/30.1/129.5/4.3</p>	<p>찰기장밥 한우낙지탕(5.6.16.) 달걀찜(1.2.) 더덕오이무침(5.6.13.) 비엔나감자볶음 배추김치(9.) 딸기롤케이크(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 547.1/23.3/102.7/3.8</p>	<p>토마코펜쌀밥(12.) 근대된장국(5.6.) 느타리버섯볶음(5.6.) 주꾸미볶음(5.6.13.) 두부고기완자전(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 청굴주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 552.9/22.6/105.3/3.4</p>	
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>찰흑미밥 쇠고기미역국(16.) 골뱅이쫄면무침(1.5.6.10.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 부추치즈달걀말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 561.1/24.8/183.9/5.3</p>	<p>두부달걀국(1.5.6.12.) 짜장면+찰현미밥(2.5.6.10.13.) 숙주게맛살무침(1.5.6.8.) 단무지(13.) 닭간장강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 605.4/28.8/187.3/3.4</p>	체험학습	<p>찰보리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 후박전(1.6.) 열무김치(9.13.) 연유토스트(2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 565/24.8/136/4.1</p>	
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<p>강황쌀밥 복어채콩나물국(1.5.12.) 김자반살파무침(5.6.13.) 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13.) 도라지간장강정(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 자두주스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 631.6/27.4/104.5/3.2</p>	<p>찰현미밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 근대된장무침(5.6.13.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 한우불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 초코추로스(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 608.3/30.2/136.6/4.5</p>	<p>찰보리밥 우렁된장국(5.6.12.) 깻잎찜(5.6.) 무나물(5.) 치즈허브포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 생오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 567.8/18.7/276.9/3.9</p>	<p>찰기장밥 코다리탕(5.6.12.13.18.) 오징어채조림(13.17.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 청경채무침 배추김치(9.) 초코화이트도넛(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 572.5/31.4/160.4/3.5</p>	<p>찰현미밥 육개장(5.6.16.) 도토리묵무침(5.6.13.) 숙주나물 치킨텐더(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 요거트(떠먹는불가리스키워)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 567.1/23.8/90.4/2.3</p>
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<ul style="list-style-type: none">토마코펜쌀밥(12.)아욱들깨국(5.6.9.)돼지고기장조림(5.6.10.)비엔나소떡(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)삼치구이(2.5.6.13.)배추김치(9.)초코크림빵(1.2.5.6.)*에너지/단백질/칼슘/철 612.8/30.1/182.8/2.9	<ul style="list-style-type: none">찰흑미밥새우호박국(5.9.13.)감자조림(2.5.6.13.)미역줄기볶음(5.)돼지고기참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.)배추김치(9.)배*에너지/단백질/칼슘/철 532.2/18/102.9/6.2	<ul style="list-style-type: none">찰현미밥콩나물국(5.)한우장조림(5.6.10.)상추썩갠무침(5.6.13.)해물김치전(1.5.6.9.13.17.)깍두기(9.)바움쿰(1.2.5.6.13.)*에너지/단백질/칼슘/철 526.5/23.7/115.8/2.3	<ul style="list-style-type: none">찰기장밥열갈이된장국(5.6.13.)돼지고기수육(5.6.10.)스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.)깻잎김치(5.6.13.)열무김치(9.13.)키위*에너지/단백질/칼슘/철 629.5/36.8/189.3/4.4	<ul style="list-style-type: none">강황쌀밥돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.)연근조림(5.6.13.18.)곤드레나물무침(5.6.13.)임연수순살구이(2.5.6.13.)배추김치(9.)한라봉퓨레(13.)*에너지/단백질/칼슘/철 609/25.3/143.4/4.9
10/31 Mon			 <p>◇ 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</p>	

◇ 학교 누리집 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다