



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.

● 나트륨이 하는 일과 많이 먹으면 생기는 문제점

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

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



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 먹음

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는 데 도움을 줍니다.

2. 국물은 조금만!

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

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 분류합니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당이 하는 일과 많이 먹으면 생기는 문제점

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

그러나 당을 많이 먹으면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독이 일어납니다. 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



◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://chunpo.es.kr/> -> 알림마당
 -> 식생활관

◇ 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

6/1 **Thu**



6/2 **Fri**

찰현미밥
 쇠고기뭇국(5.6.16.)
 취나물무침(5.6.13.)
 닭고기볶음(5.6.13.15.18.)
 김자반(5.)
 배추김치(9.)
 구슬아이스크림(레인보우)(1.2.5.)
 *
 에너지/단백질/칼슘/철
 563.1/26.3/85/4

6/5 **Mon**



6/6 **Tue**



6/7 **Wed** 수다날

한우비빔밥(5.6.10.13.)
 미역국(18.)
 배추김치(9.)
 꿀떡
 오징어링(1.5.6.17.)
 친환경수박
 *에너지/단백질/칼슘/철
 615.9/16.5/87.8/3.1

6/8 **Thu**

토마코펜쌀밥(12.)
 참치찌개(5.6.9.12.)
 가지무침(5.6.13.)
 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
 배추김치(9.)
 자두주스(스위트플럼)(5.13.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 590.9/28.7/86.2/4.2

6/9 **Fri**

찰보리밥
 아욱된장국(5.6.9.)
 두부찜(5.6.12.)
 오이맛고추무침(5.6.)
 닭강정(4.5.6.12.13.15.)
 배추김치(9.)
 바나나라떼(2.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 622.8/28.6/328.6/3.1

6/12 **Mon**

찰기장밥
 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.)
 유자청치커리무침(5.6.13.)
 숙주볶음
 달고기불튀김(1.5.6.)
 배추김치(9.)
 사탕옥수수버터구이(13.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 548.9/22.8/92.3/3.7

6/13 **Tue**

찰흑미밥
 열갈이들깨국(5.6.13.)
 쫄면채소무침(1.5.6.10.13.)
 돼지고기간장불고기(5.6.10.13.)
 어묵연근전(1.5.6.)
 배추김치(9.)
 파인애플
 *에너지/단백질/칼슘/철
 611.3/30.2/188.9/5.3

6/14 **Wed** 수다날

참쌀밥
 쇠고기미역국(16.)
 오징어채소볶음(1.5.6.13.)
 깻잎순볶음(5.)
 달걀말이(1.2.5.6.10.)
 배추김치(9.)
 우리밀흑미참쌀편빵(1.2.5.6.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 603.8/28.7/152.5/4

6/15 **Thu** 저탄소그린발상

두부크림블볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.)
 호박잎된장국(5.6.13.)
 오이부추무침(5.6.13.)
 파래돌김자반(5.)
 깻잎새우(1.2.5.6.9.10.11.12.13.)
 배추김치(9.)
 망고
 *에너지/단백질/칼슘/철
 506.5/16.7/173.5/4.2

6/16 **Fri**

찰현미밥
 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18.)
 참나물무침
 울외장아찌무침(5.6.13.)
 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.)
 배추김치(9.)
 수박스무디(13.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 595.5/26/132.9/8

6/19 **Mon**

찰현미밥
 감자들깨국
 게맛살부추무침(1.5.6.8.13.)
 오리고기불고기(5.6.13.)
 해물김치전(1.5.6.9.13.17.)
 열무김치(9.13.)
 미니바닐라파이(1.2.5.6.13.)
 *
 에너지/단백질/칼슘/철
 639.3/23.9/218.9/3.6

6/20 **Tue**

찰흑미밥
 닭살뭇국(15.)
 오징어채조림(13.17.)
 콩나물무침(5.13.)
 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
 배추김치(9.)
 멜론
 *
 에너지/단백질/칼슘/철
 547.9/29/90.3/3.5

6/21 **Wed** 수다날

찰현미밥
 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.)
 메밀순무침(3.5.6.)
 스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.)
 고등어순살구이(5.7.13.)
 열무김치(9.13.)
 슈크림파배기(1.2.5.6.13.)
 *
 에너지/단백질/칼슘/철
 645/26.2/113.1/6.8

6/22 **Thu**

찰보리밥
 된장찌개(5.6.12.)
 시금치쫄면국
 미역줄기볶음(5.)
 치킨가스(1.2.5.6.13.15.)
 배추김치(9.)
 무농약제주감귤주스(13.)
 *
 에너지/단백질/칼슘/철
 602.9/25.4/139.7/3.1

6/23 **Fri**

찰현미밥
 달걀국(1.5.12.)
 청포묵상추무침(5.6.13.)
 모자렐라치즈떡볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.)
 한우불고기(5.6.10.13.16.)
 배추김치(9.)
 참외
 *
 에너지/단백질/칼슘/철
 631.6/29.8/190.2/4.4

6/26 **Mon**

찰현미밥
 갈비탕(5.6.13.16.)
 두부찜(5.6.12.)
 도라지오이무침(5.6.13.)
 당면잡채(1.5.6.10.13.)
 배추김치(9.)
 요구르트(2.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 641.9/25.4/169.6/4.1

6/27 **Tue**

찰흑미밥
 새우호박국(5.9.13.)
 짜장면(2.5.6.10.13.)
 돼지고기수육(5.6.10.)
 단무지(13.)
 깻잎김치(5.6.13.)
 방울토마토(12.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 634.2/37.5/125.6/3.9

6/28 **Wed** 수다날

참쌀밥
 닭개장(5.6.15.)
 오이지무침(13.)
 청경채무침
 비엔나채밥볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
 배추김치(9.)
 단호박죽(13.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 578.5/27.1/103.6/2.5

6/29 **Thu**

햄볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.)
 근대된장국(5.6.)
 계란장조림(1.5.6.13.)
 콩나물잡채(5.13.)
 낙지볶음(1.5.6.13.)
 배추김치(9.)
 타래만두(1.5.6.10.16.18.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 562.1/29.9/138.5/3.9

6/30 **Fri**

강황쌀밥
 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.)
 미역국수초무침(5.6.16.)
 감자볶음
 나쵸치킨(4.5.6.12.13.15.)
 배추김치(9.)
 청포도주스(13.)
 *에너지/단백질/칼슘/철
 605.9/26.5/130.5/3.2