



2022년 10월

## 남원교통초 급식알림장

<https://school.jbedu.kr/kyoryong>

영양상담실 ☎ 626-2135



### 달콤한 식품에는 당이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

#### 당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



### 나트륨 섭취를 줄이세요!

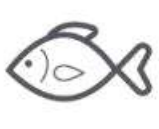
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



### 나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

#### 나트륨 과다 섭취시 문제점

- 뇌졸중
- 고혈압
- 위장병
- 골다공증



#### 당류 과다 섭취시 문제점

- 충치,
- 비만,
- 당뇨병 등



### 나트륨 당류 섭취 줄이기

#### 덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

#### 덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준. 이므로 개인의 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.



### 올바른 손씻기

1



거품 내기

2



꼭지 끼고 비비기

3



손바닥, 손등 문지르기

4



손가락 돌려 닦기

5



손뚱으로 문지르기

6



흐르는 물로 행구기

7



종이타월로 물기 닦기

8



종이타월로 수도꼭지 잠그기



# 10월 학교급식 식단 안내



	<b>10/4 Tue</b> 잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.) 메밀순무침(5.6.) 미역줄기볶음 목살소금구이와 무쌈 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/20.9/215.7/4.4	<b>10/5 Wed</b> 발아현미밥 닭곰탕(13.15.) 오이 사과무침(5.6.) 배아간장자채볶음 (2.5.6.10.13.) 치즈블럭돈가스 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.6/19.6/242.4/3	<b>10/6 Thu</b> 찰보리밥 웅심어 미역국 (1.5.6.10.13.) 순살간장찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 두부양념조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/21.8/148.1/4.3	<b>10/7 Fri</b> 발아흑미밥 순두부찌개(5.9.10.13.) 시금치무침(5.6.) 돼지간장불고기 (5.6.10.) 채소달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/20.3/180.1/4.6
	<b>10/11 Tue</b> 차조밥 소고기무국(5.13.16.) 더덕사과무침(13.) 표고버섯어묵볶음(1.5.6.13.) 삼치네라야가꾸이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/24.6/137.9/3.9	<b>10/12 Wed</b> 차수수밥 부대찌개/라면사리 (5.6.9.10.13.15.) 닭날개양념구이 (5.6.13.15.) 숙음열무겉절이 시금치프리카타(5.6.) 제주 청칼주스(자율)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/18.5/125.6/2.8	<b>10/13 Thu</b> 옥수수잡곡밥(5.) 콩나물북어국(5.13.) 가자나물(5.6.) 순살달걀배(오븐) (5.6.13.15.) 순살조기구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604/24.6/154.4/3.5	<b>10/14 Fri</b> 채소볶음밥(5.6.10.13.) 어묵유부국(1.5.6.13.) 콩나물무침(하양계) (5.13.) 순살양념치킨(5.6.12.15.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/23/365.5/6.6
<b>10/17 Mon</b>	<b>10/18 Tue</b> 울무밥 토란들깨탕(13.) 오징어배추볶음 (5.6.13.16.17.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 포도맛 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/19.3/140.5/4.3	<b>10/19 Wed</b> 기장밥 콩나물국(5.13.) 오 향장육/무쌈(10.) 상추 겨자겉절이 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 호떡(수제)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.4/27.5/62.7/2.6	<b>10/20 Thu</b> 차수수밥 쇠고기미역국(13.16.) 캔콩치무조림(13.) 오이 돌나물무침(5.6.) 찹쌀탕수육(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.6/22/181.4/3.2	<b>10/21 Fri</b> 통밀밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 열무된장무침(5.6.) 무생채(배)(5.6.) 치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.13.) 삼치카레구이(2.5.6.13.) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/25.2/116.2/2.6
<b>10/24 Mon</b>	<b>10/25 Tue</b> 발아현미밥 잔치국수(1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 수제차킨가스/미스터드소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 바나나(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/18.8/120.2/3.2	<b>10/26 Wed</b> 발아흑미밥 쇠고기육개장(5.16.) 닭봉조림(5.6.12.13.15.) 간실파김가루무침(5.13.) 애호박새우젓볶음 (5.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/19.5/65.1/2	<b>10/27 Thu</b> 잡곡밥(5.) 순두부우령된장국 (5.6.13.18.) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 건파래볶음(5.) 플라이새우(오븐) (1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.4/24.4/224.7/6.9	<b>10/28 Fri</b> 기장밥 김치떡국(5.9.10.13.) 양상추샐러드(1.5.6.13.) 수제돈가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 단호박수프 (2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/25/158.3/2.5
<b>10/31 Mon</b>	<b>◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</b> * 쌀, 찹쌀:남원시 친환경쌀 (잡곡:국내산 유기농, 2021년산) * 콩:국내산(간장, 고추장, 된장, 청국장, 두부, 순두부) * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산, 명태:수입산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.			
<b>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</b> <b>'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</b>	부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님과 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 <b>당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지</b> 해주시기 바랍니다. <b>문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다</b> <b>(근무시간 오전 8시~오후 4시)</b> ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.			