



## 9월 식단 및 영양소식지

식생활관  
☎ 070-4919-5295

## 위생 및 영양정보

## 🍴 식품첨가물은 무엇일까요?

👉 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색, 착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.

## 🍴 우리가 섭취하는 식품첨가물에는 어떤 것들이 있나요?

식품첨가물에는 600가지가 넘는다. 그 중 도움이 되는 3가지를 알아보자.

## 아스파탐

- 감미료
- 단맛은 설탕의 200배
- 사탕, 청량음료, 발효음료, 절임, 탁주 등에 설탕대사용
- 페닐케톤뇨증(PKU)환자에게는 부작용

## 식용색소

- 합성착색료
- 음료, 사탕, 아이스크림
- 과다섭취시: 반점, 천식, 습진, 두통, 두드러기



## 아황산나트륨

- 표백제, 산화 방지, 방부제
- 나무젓가락, 각종와인, 건조과일, 단무지, 간연근, 깐도라지 등에 사용
- 과다섭취시 : 두통, 복통, 위 점막자극, 기관지염, 아황산 알레르기반응

## 🍴 식품첨가물은 어디에 사용할까요?

1. 유화제 : 두 종류의 액체가 분리되지 않고 잘 섞이게 한다. 예) 아이스크림, 마가린 등
2. 감미료, 산미료 : 단맛, 신맛 등이 나게 해 준다. 예) 청량 음료 등
3. 보존료(방부제) : 미생물로 인해 변하거나 상하는 것을 막아 준다. 예) 햄, 소시지 등
4. 착색제, 발색제 : 색을 먹음직스럽게 해 준다. 예) 햄, 소시지 등
5. 착향료 : 다양한 맛을 주어 맛있게 해준다. 예) 마나나맛 우유, 과일 주스 등

## 🍴 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 신선한 자연식품 위주로 되도록 집에서 만들어 먹는다.
2. 첨가물의 종류와 함량을 확인하고 되도록 넣지 않거나 적게 들어있는 식품을 구입한다.
3. 햄, 소시지, 어묵 등은 끓는 물에 한번 데쳐내거나 담가두면 첨가물을 줄일 수 있다.
4. 특정식품첨가물만 과다섭취하지 않도록 주의한다.
5. 첨가물표시가 제대로 되어 있지 않은 식품은 구입하지 않는다.

## \* 식품첨가물 이렇게 줄이세요~



조미료나 인스턴트 음식의 소스사용을 제한하고 가공적 다시마, 멸치, 버섯 등을 이용한 천연조미료를 사용한다.



인식형산이 들어있는 청량음료는 하루 3병 (750ml)이 넘지 않도록 마신다.



라면을 끓일 때는 면을 한번 끓는 물에 데쳐 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.



어묵을 뜨거운 물에 데쳐 숯산 칼슘과 같은 방부제를 제거하고 포장마차에서 파는 어묵의 국물은 가능한 안먹는 것이 좋다.



햄, 소시지, 스펀과 같은 훈제가공식품은 훈제가공 시 사용된 발색제, 산화방지제, 합성보존료가 첨가되어 있기 때문에 끓는 물에 한번 데쳐 사용한다.



생선통조림은 국물을 버린 후 조리하고, 끓는 물에 데치면 발색제 성분을 희석할 수 있다.



음식 조리시 조미료(MSG)를 매일 쓰는 것과 같이 한가지 식품첨가물의 섭취량을 늘리지 않도록 한다.



다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.

			9월 1일 (수)	9월 2일 (목)	9월 3일 (금)	9월 4일 (토)
조식			계란볶음밥 1. 돈육김치찌개 5.9.10. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 콩나물우침 5. 배추김치 9. 요플레 2.	단호박죽 수제미니핫도그번 1.2.5.6.12.15.18. 바나나우유 2. 뉴프로틴바 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경현미밥 소고기우국 5.12.16. 진미채고추장조림 17. 연두부&양념장 5. 스팸깎이전 1.2.6.10.13. 배추김치 9.	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9. 근대된장우침 미니돈가스 1.5.6.10.12.13.18. 너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 총각김치 9. 사과 13.
			에너지/단백질/칼슘/철 858.8/36.8/214.5/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 734.4/24.5/208.7/1.4	에너지/단백질/칼슘/철 714.1/36/281.1/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 792.8/31.2/290.3/6.2
중식			친환경흑미밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 로제찜닭 2.5.6.12.13.15. 실파우침 두부구이&볶음김치 5. 포도	해시라이스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 북어우국 1. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 가지우침 배추겉절이 요플레 2.	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 옛날잡채 10. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 오이도토리묵상추우침 깍두기 9.	
			에너지/단백질/칼슘/철 792.8/36.9/342.1/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 768.3/42.5/261.2/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 795.9/34.2/271.9/5.4	
석식			친환경현미밥 애호박우렁된장국 5.12. 죽발 10. 야채계란찜 1. 양배추겨자샐러드 13. 배추김치 9.	친환경흑미밥 맑은미역국 두툼떡갈비 5.6.10.15.16.18. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 애호박볶음 배추김치 9.	얼무김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16.18. 순두부백탕 5.18. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 부추우침 계란후라이 1. 배추김치 9.	
			에너지/단백질/칼슘/철 757.7/38.3/353.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 821.5/44.6/245/5.9	에너지/단백질/칼슘/철 770.9/39.4/388.1/12	
	9월 6일 (월)	9월 7일 (화)	9월 8일 (수)	9월 9일 (목)	9월 10일 (금)	9월 11일 (토)
조식	친환경현미밥 얼갈이된장국 5.6. 크런치포테이토오징어링 1.2.5.6.17. 매콤치킨직화스테이크 1.2.5.6.12.15.16. 시금치우침 배추김치 9.	군고구마 길거리샌드위치 1.2.5.6. 바나나 13. 해가득사과주스 13. 크림치즈롤 1.2.5.6.14.	친환경현미밥 구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 조기구이 메추리알돈육장조림 1.10. 배추김치 9. 도시락김	새우살죽 9.13. 호두파운드 1.2.5.6.14. 사과 13. 초코чек스시리얼&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경보리밥 애호박두부된장국 5.6.12. 트리플치즈미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 양배추찜&양념장 배추김치 9.	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.12.18. 돈육고추장불고기 5.6.10. 한입돈가스 1.5.6.10.12.13.18. 상추우침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 722.8/35.5/307.1/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 714.7/18.4/314.4/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 743.5/38.9/460.4/4	에너지/단백질/칼슘/철 741.7/15.2/361.1/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 730.1/35/284.5/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 762.1/40.1/304.3/5.4
중식	친환경보리밥 순두부찌개 5.9.10.18. 돈육간장불고기 5.6.10. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.12.15.16. 콩나물우침 5. 배추김치 9.	친환경흑미밥 온도토리묵국 5.6.7.9.18. 닭볶음탕 15. 새우살애호박전 1.6.9.13. 가지우침 배추김치 9.	비빔밥&계란후라이 1.5. 참치김치찌개 5.9. 오징어스틱&타르타르 1.5.6.13.17. 두부양념조림 5.12. 근대된장우침 깍두기 9.	친환경보리밥 순대국 2.5.6.10.13.16. 보쌈 10. 무말랭이 모듬쌈채소&쌈장 5.6. 오이고추된장우침 배추김치 9.	친환경현미밥 감자수제비국 5.6.18. 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15. 그린샐러드 1.5.11. 배추김치 9. 탐미유비타민주스 13.	
	에너지/단백질/칼슘/철 788.6/42.8/239.9/7	에너지/단백질/칼슘/철 726.3/36.2/286.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 855.3/43.1/362.4/7.8	에너지/단백질/칼슘/철 792.4/41.4/318/10.9	에너지/단백질/칼슘/철 809.9/39.9/189.4/4.6	
석식	바지락칼국수 5.6.16.18. 후리카게김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 북촌김치굴림만두 1.5.6.10.16.18. 스틱피쉬커를렛&칠리소스 1.5.6.12.13. 단무지부추우침 배추김치 9.	친환경보리밥 꼬치어묵국 1.5.6. 돈육숙주볶음 10. 알감자버터구이 2. 오이우침 배추김치 9.	친환경보리밥 닭곰탕 15. 등갈비구이 5.6.10.13.18. 미역줄기볶음 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 북어우국 1. 어린새송이버섯볶음 통그릴소시지 1.2.5.6.10.15.16. 총각김치 9. 갈라만시복숭아에이드 11.	장조림버터비빔밥 1.2.5.6.10.13.18. 얼큰콩나물국 5. 참나물우침 치즈꼭꼭언식반달 불고기 2.5.6.12.13.16. 배추김치 9. 요구르트 2.	
	에너지/단백질/칼슘/철 868.5/34.2/318.3/8.3	에너지/단백질/칼슘/철 775.6/40.3/295.9/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 761.5/37.2/263/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 857.6/24.7/265.6/3	에너지/단백질/칼슘/철 733.4/33.4/241.8/5	

	9월 13일 (월)	9월 14일 (화)	9월 15일 (수)	9월 16일 (목)	9월 17일 (금)	9월 18일 (토)
조식	친환경흑미밥 소고기미역국 16. 짜먹는햄 1.2.5.6. 10. 15. 16. 임연수어카레구이 2.5.6. 12. 13. 16. 18. 오이무침 배추김치 9.	영양닭죽 15. 멕시코샐러드 1.2.5.6. 10. 15. 16. 크림치즈바게트&딸기 맛생크림 1.2.5.6. 사과 13. 콘후레이크&우유 2.5.6. 배추김치 9.	친환경보리밥 얼큰어묵국 1.5.6. 도룡동그랑땡 1.2.5.6. 10. 12. 15. 16. 영엽채조림 두부구이&볶음김치 5.	부추바지락죽 18. 우리밀볼루베리식빵 2.5.6. 바나나 13. 크린베리아몬드그레 놀라시리얼 2.5.6. 우유 2. 배추김치 9.	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9.16.18. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 통그릴소시지 1.2.5.6. 10. 15. 16. 열무김치 9. 도시락김	
	에너지/단백질/칼슘/철 702.2/35.8/332.3/8.7	에너지/단백질/칼슘/철 829.1/23.5/286.3/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 722.1/32.9/276.2/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 750.9/17.5/263.5/5.4	에너지/단백질/칼슘/철 862.7/36/275.1/4.3	
중식	친환경검은콩밥 5. 돈육김치찌개 5.9.10.12. 눈꽃치즈떡닭갈비 2.15. 야채계란말이 1. 김가루실파무침 총각김치 9.	친환경보리밥 곰탕&소면 5.6.10. 수제돈가스 1.2.5.6. 10. 12. 13. 18. 진미채고추장조림 17. 애호박볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 김치콩나물국 5.9. 타워함박스테이크1.2 .5.6.10.12.15.16. 국물떡볶이 1.5.6.13. 상추무침 배추김치 9.	셀프김밥 1.2.5.6. 10. 15. 16. 새알심만두국 1.5.6. 10. 15. 16. 18. 쫄면 5.6.13. 배추김치 9. 리이브포도 13.	자장덮밥 5.6.10.13.16. 두부유부장국 5.6.7.12.18. 수제탕수육&소스 2.5.6.10.12.15.18. 오꼬노미다코야끼 1.2.5.6. 12. 13. 18. 배추김치 9. 반달단무지 쌀조청유과(참쌀) 1.2.5.6.	
	에너지/단백질/칼슘/철 770/39.8/238.8/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 865.1/44.4/272.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 759.4/22.3/255.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 850.9/39.7/341.8/8.6	에너지/단백질/칼슘/철 832.3/43.8/283.3/4.8	
석식	오리훈제볶음밥 5.6.13.18. 바지락우국 18. 감자만두찜 1.5.6.10.16.18. 간장무채장아찌 숙주나물무침 열무김치 9.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 5.6.9. 돼지갈비김치찜 9.10. 메추리알장조림 1. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6. 10. 13. 15. 16. 깍두기 9.	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16. 생선가스&타르타르스 스 1.5.6.13. 로제파스타(미니) 1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 느타리버섯볶음 오이피클	친환경보리밥 동태찌개 5.12.18. 코코넛새우샐러드&크 리미양파0 1.2.5.6.9. 새우젓애호박볶음 9. 야채계란말이 1. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 746.1/33.2/304.4/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 840.3/41.2/391.9/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 807.8/32.8/285.3/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 720.6/36.9/308.5/5.5		
	9월 20일 (월)	9월 21일 (화)	9월 22일 (수)	9월 23일 (목)	9월 24일 (금)	9월 25일 (토)
조식				아몬드후레이크 5.6. 누룽지 팔페스츄리데니쉬 1.2.5.6. 흰우유 2. 바나나 13. 배추김치 9.	친환경흑미밥 맑은미역국 단팥나비아니구이 1.5.6. 10. 13. 16. 18. 짜먹는햄 1.2.5.6. 10. 15. 16. 오이무침 온두부&볶음김치 5.9.	친환경현미밥 어묵국 1.5.6. 닭살카레볶음 2.5.6. 12. 13. 15. 16. 1 8. 옛날소시지전 1.2.5.6. 10. 15. 16. 청경채나물무침 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 804.1/30.1/271.5/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 785/35.2/277.5/9.1	에너지/단백질/칼슘/철 819.5/38.1/275.8/3.3
중식	급식없음	급식없음	급식없음	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 돈육간장불고기 10. 상추&쌈장 5.6. 불어묵볶음 1.5.6. 감자채전 6. 배추김치 9.	친환경현미밥 얼갈이등뼈탕 10. 맛초킹치킨 5.6.13.15. 연두부&양념장 5. 꼬시래기무침 배추김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 811.1/39.2/259.1/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 827.6/39.4/234.5/3.9	
석식				친환경현미밥 물만두국 1.5.6. 10. 16. 18. 망콩코다리강정 4.5.6. 12. 13. 돈육장조림 10. 열무나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 오리주물럭 갯잎&쌈무 트리플치즈미트볼 1.2.5.6. 10. 12. 13. 1 5. 16. 18. 부추무침 배추김치 9.	
				에너지/단백질/칼슘/철 790.5/37.8/247.6/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 786/32.4/240.3/4.6	

	9월 27일 (월)	9월 28일 (화)	9월 29일 (수)	9월 30일 (목)		
조식	친환경흑미밥 참치김치찌개 5.9. 치킨텐더&머스타드 1.2.5.6.15. 도통동그랑땡 1.2.5.6.10.12.15.16 . 얼갈이나물무침 배추김치 9.	야채죽 1. 동글초코바나나도넛 1.2.5.6. 콘푸로스트&우유 2.5.6. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 배추김치 9.	친환경흑미밥 얼큰소고기무국 5.16. 삼치구이&데리야끼소 스 5.6.13. 미트볼조림 1.2.5.6.10.15.16. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	소라살죽 생크림카스테라케익 1.2.5.6. 오레오오즈&우유 2.5.6. 토마토 12. 배추김치 9.		
	에너지/단백질/칼슘/철 817.6/39.6/242.2/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 807.6/32.8/260.1/7.4	에너지/단백질/칼슘/철 820.6/37.9/250.7/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 800.4/31.3/273.4/3.5		
중식	치킨데리야끼덮밥 1.5.6.13.15.18. 얼큰콩나물국 5. 크리스피야채김말이 1.5.6.16. 오이무침 배추김치 9. 리이브사과주스 13.	친환경보리밥 애호박두부된장국 5. 돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16. 도토리묵상추무침 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 치킨까스&소스 1.2.5.6.12.13.15.18 . 쫄면 5.6. 파리고추어묵볶음 1.5.6. 얼무김치 9.	짬뽕&미니밥 5.6.9.10.13.17.18. 수제탕수육&소스 1.2.5.6.10.15.18. 가지나물무침 배추김치 9. 스틱단무지 스위트트로피컬음료 13.		
	에너지/단백질/칼슘/철 812.8/39.3/266.3/12.6	에너지/단백질/칼슘/철 800.7/34.6/252.5/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 816/39/242.1/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 795/34.5/252.1/3.1		
석식	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.18. 도통치즈함박스테이 크&소스 1.2.5.6.10.12.13.15 .16. 매콤떡볶이 1.5.6. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	콩파스타1.4.5.6 .8.9.13.16.17.18. 날치알밥(미니) 크림스프 2.5.6.13.16. 피칸파이 1.2.5.6.14. 오이피클 배추김치 9.	짜장밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 존득이복만두 1.5.6.10.16.18. 쉬림프커플렛&타르타 르 1.2.5.6.9.13. 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경보리밥 감자수제비국 5.6. 등뼈김치찜 9.10. 햄전 1.2.5.6.10.15.16. 숙주나물무침 깍두기 9.		
	에너지/단백질/칼슘/ 철 788.6/33.9/243.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 801.4/32.1/245.8/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 825.7/26.9/246.9/7.5	에너지/단백질/칼슘/철 799.5/34.9/280/3.6		

#### ◆ 알레르기 정보

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

#### ◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:외국산 • 갈치:외국산 • 수산가공품:국내산/외국산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날  
매주 수요일은 잔반없는 날

2021. 08. 30.

덕 암 고 등 학 교 장