



건강을 지키는 습관 - 싱겁게 먹기



소금과 나트륨에 대해 알아보까요?

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.

소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.

소금(NaCl)=나트륨(Na,40%)+염소(Cl, 60%)

나트륨(Na),40%



염소(Cl),60%



나트륨이 우리 몸에서 하는 일은 무엇일까요?

1. 수분 유지
 - 신체가 적당한 수분을 유지하도록 돕습니다.
2. 신경 전달
 - 신경계의 자극을 잘 전달하도록 돕습니다.
3. 근육 수축
 - 움직일 때 근육이 수축, 이완하도록 돕습니다.
4. 소화 촉진
 - 소화된 영양소의 흡수를 돕습니다.



나트륨을 너무 많이 섭취하면 어떤 문제가 생길까요?

1. 혈액량이 증가하고 혈관을 수축시켜 고혈압, 심장병의 원인이 될 수 있습니다.
2. 짠 음식은 위를 자극하기 때문에 위염, 위암으로 발전할 수 있습니다.
3. 몸속의 나트륨 농도를 조절하는 신장(콩팥)에도 무리가 올 수 있습니다.
4. 소변으로 칼슘을 배설시켜 뼈가 약해지고 골다공증이 생길 수 있습니다.



나트륨섭취를 줄이기 위한 실천방법

▶ 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물양도 신경 쓰세요.

매끼마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.

☆국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

☆1컵 덜 먹기부터 시작하세요!

▶ 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

먼저 1회 제공량을 확인합니다.

그리고 나트륨의 %영양소기준치를 확인하세요.

본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.



▶ 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다.

▶ 청소년의 나트륨 섭취 기준량

충분섭취량	만성질환위험 감소 섭취량	하루 평균 나트륨 섭취량
1,500mg	2,300mg	3,287mg

					9월 1일 (금)
조식					친환경보리밥 육개장 16 갈떡꼬치 1.5.6.10 갈치구이 얼갈이된장무침 5.6 배추김치 9 빅썬(사과) 13
					에너지/단백질/칼슘/철 887.7/39.3/246.6/3.1
중식					친환경보리밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 고추송송순살치킨&더블치즈소스 1.2.5.6.13.15 배떡밀떡볶이 1.5.6.13 표고버섯볶음 열무김치 9
					에너지/단백질/칼슘/철 876.7/39.0/236.5/6.3
석식					베이컨김치볶음밥 9.10 소고기미역국 9.16 미니돈까스&소스 1.5.6.10.12.13.18 두부양념조림 5 오이고추된장무침 깍두기 9
					에너지/단백질/칼슘/철 820.9/25.7/277.4/3.1
	9월 4일 (월)	9월 5일 (화)	9월 6일 (수)	9월 7일 (목)	9월 8일 (금)
조식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18 김치어묵국 1.5.6.9 도톰동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 통오징어스틱 1.5.6.17 취나물무침 배추김치 9	김자반주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18 햄치즈프렌치토스트 1.2.5.6.10.13.15.16 초당옥수수핫도그 1.2.5.6.10.15.18 양파링&청양마요소스 5 배추김치 9 요거밀플립(왕초코링) 2	오리훈제볶음밥 5.9 얼갈이된장국 9 소이허니순살치킨 1.2.5.6.15 두부양념조림 5 어린새송이버섯볶음 깍두기 9	새우버거 1.2.5.6.9.12.13 자연치즈인포테이토스틱 2.5.6.12 그레놀라시리얼&우유 2.5.6 달콤바삭크롱지 1.2.5.6 사과	바베바로치킨덮밥 1.15 건새우아육된장국 9 통크릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16 진미채고추장조림 17 콩나물무침 5 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 732.8/33.4/266.7/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 808.7/25.5/480.0/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 802.4/35.6/298.6/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 873.3/20.8/489.1/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 848.4/43.1/314.2/2.9
중식	친환경보리밥 돼지곰탕&소면 5.6.9.10 연양식바삭불고기&부추무침 1.2.5.6.10.12.15.16 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16 짜리고추멸치조림 오징어실채볶음 17 깍두기 9	친환경흑미밥 얼큰콩나물국 5.9 오향장육 5.6.10.13.18 청상추&쌈장 5.6 비빔밀면(미니) 3.5.6.16 매운갈비만두 1.5.6.10.16.18 배추겉절이	친환경기장밥 애호박두부된장국 5.9 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 부추잡채 1.5.6.10 참나물무침 불닭맛김 배추김치 9	친환경차조밥 얼갈이등뼈탕 9.10 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15 우리콩두부동그랑땡 1.2.5.6.10.15.16 감자채볶음 생크림과일샐러드 2.13 배추김치 9	친환경흑미밥 소고기무국 5.9.16 닭볶음탕 15 양배추찜&쌈장 5.6 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.12.13.18 배추김치 9 미니초코라떼 2.13
	에너지/단백질/칼슘/철 850.2/42.3/275.9/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 889.8/44.3/276.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 856.4/37.4/254.2/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 886.5/43.6/224.8/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 883.1/39.6/273.8/3.5
석식	비빔밥&계란후라이 1.5.6 북촌굴림만두국 1.5.6.9.10.16.18 크리스피함박스테이크&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16 고구마맛탕 배추김치 9 포도씨음료 13	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16 새우튀김우동 1.2.5.6.7.9.18 한입떡갈비조림 5.6.10.13.15.16.18 어묵볶음 1.5.6 반달단무지 배추김치 9	친환경현미밥 감자수제비국 5.6.9 치즈돈까스&오므라이스 스 1.2.5.6.10 직화너비아니 5.6.10.15.16.18 매콤콩나물무침 5 배추김치 9	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10 쉬림프꼬치&칠리소스 1.5.6.9.12.13 리얼직화크린베리미트볼 1.2.5.6.10.12.13.15.16 부추무침 깍두기 9	친환경보리밥 두부유부장국 5.6.7.9.18 돈육간장불고기 10 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 시금치무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 876.2/31.5/307.1/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 867.1/27.5/265.5/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 741.9/29.9/265.9/3.0	에너지/단백질/칼슘/철 864.3/35.0/278.1/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 867.1/43.4/258.6/3.8

	9월 11일 (월)	9월 12일 (화)	9월 13일 (수)	9월 14일 (목)	9월 15일 (금)
조식	친환경현미밥 순대국 2.5.6.9.10.13.16 갈비맛포크큐브스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16.18 비빔국수 1.5.63 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16 깍두기 9	간장계란밥 1.9 우리밀피자빵 1.2.5.6.10.12.16 아몬드스틱파이 1.2.5.6.14 배추김치 9 약과마카롱 1.2.6 따옴자용주스 13	친환경기장밥 한우낙지찌개 9.16 크리스피치킨텐더&머스타드 1.5.6.15.18 우리팜전 1.2.5.6.10.15.16 미역줄기볶음 배추김치 9	누룽지 크림치즈트위스트파베기 1.2.5.6 오레오오즈시리얼&우유 2.5 맛밤파이 1.2.5.6 배추김치 9 파인애플	친환경보리밥 종합어묵국 1.5.6.9 돼지갈비찜 10 포테이토삼치 5.6 도토리묵상추무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 844.1/34.0/223.4/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 845.8/16.5/214.1/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 860.8/42.9/245.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 746.4/16.8/313.6/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 900.2/44.3/252.5/3.9
중식	친환경흑미밥 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15 마카로니콘샐러드 1.5.6.13 파김치 배추김치 9 캠벨포도	친환경보리밥 닭개장 9.15 광양식념적불고기전 1.2.5.6.10.12.15.16 어묵볶음 1.5.6 새우젓애호박볶음 9 배추김치 9 무농약배즙 13	나시고랭볶음밥 1.5.6.9.13.18 김치콩나물국 5.9 어묵바 1.5.6.17 군만두&비빔야채 1.5.6.10.15.16.18 알감자버터구이 2.5 배추김치 9 그린키위	셀프김밥 1.2.5.6.10.15.16 건새우아욱된장국 9 치즈떡볶이 1.2.5.6 배추김치 9 던킨도넛(미니스트로우베리) 1.2.5.6 요구르트 2	친환경현미밥 마라탕 6.9.10.13.17.18 수제돈가스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 그린샐러드 5.6.11 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 888.1/41.3/269.7/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 886.9/44.3/268.1/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 852.1/41.7/424.5/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 883.0/44.5/286.0/1.7	에너지/단백질/칼슘/철 888.8/44.5/251.5/3.3
석식	친환경보리밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18 오리훈제 양배추겨자샐러드 13 고등어무조림 7 메밀김치전병 2.3.5.6.16.18 열무김치 9	친환경현미밥 감자옹심이버섯들깨탕 9.17 매콤닭고기오븐구이 5.6.13.15.18 비엔나칠리소스조림 2.5.6.10.15.16 오징어,브로콜리&초고추장 5.6.17 배추김치 9	자장면 5.6.10.13.16 미니밥 순두부팜뽕탕 5.6.9.13.17.18 북경식궤바로우탕수육 1.5.6.10.12.13.18 유자단무지채 배추김치 9 쥬시쿨(파인애플)	친환경보리밥 감자된장국 9 논꽃치즈닭갈비 2.15 야채고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18 참나물무침 배추김치 9	마파두부덮밥 5.6.10.12.13.18 맑은콩나물국 5.9 쫄면 5.6 타래만두,김말이튀김&간장 양념 1.5.6.10.16.18 오이무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 886.5/43.2/258.0/7.6	에너지/단백질/칼슘/철 891.4/44.9/275.8/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 756.8/24.2/293.3/2.1	에너지/단백질/칼슘/철 855.9/42.2/236.3/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 851.0/31.4/310.3/4.4
	9월 18일 (월)	9월 19일 (화)	9월 20일 (수)	9월 21일 (목)	9월 22일 (금)
조식	친환경현미밥 소고기떡국 1.9.16 닭볶음탕 15 매실오이지양념무침 두부전&볶음김치 1.5.9	야채계란죽 1 멕시코찬치폴레브리토 1.5.6.15 아몬드파운드 1.2.5.6.14 배추김치 9 오라떼(애플) 13 포도	친환경기장밥 북어미역국 한우버섯불고기 5.6.13.16 우리팜전 1.2.5.6.10.15.16 청경채무침 배추김치 9	야채버섯죽 햄치즈계란토스트 1.2.5.6.10.12.13.15.16 초코아몬드그레인라&우유 2 콘크런치치즈스틱 2 배추김치 9	친환경차조밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.15.16 닭봉데리아끼조림 5.6.13.15 골뱅이야채무침 5 애호박볶음 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 869.6/41.6/281.3/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 812.9/27.0/233.0/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 895.2/43.4/247.7/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 838.1/29.4/306.1/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 836.1/40.8/246.8/3.4
중식	친환경흑미밥 닭곰탕 15 돈육고추장불고기 10 도토리동강명 1.2.5.6.10.15.16 미역줄기볶음 배추김치 9 쿠키앤크림슈 1.2.5.6	해물칼국수 6.8.9.18 김치볶음밥(미니) 5.6.9.10.13.18 왕만두찜 1.5.6.10.16.18 도라지무침 배추겉절이 9 통쥬러스 1.2.5.6	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18 맑은콩나물국 5 볼케이노양념치킨 4.5.6.12.13.15 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16 가지무침 배추김치 9	친환경현미밥 들깨감자옹심이국 17 보쌈 10 상추&쌈장 비빔떡국수 3.4.6 무말랭이 배추김치 9 유산균요구르트 2	친환경기장밥 고순이등뼈탕 10 연양식직화너비아니&파채 무침 2.16 야채계란찜 1 베이컨감자채볶음 10 열무김치
	에너지/단백질/칼슘/철 852.8/41.0/253.1/4.2	에너지/단백질/칼슘/철 836.8/37.4/245.8/9.1	에너지/단백질/칼슘/철 885.8/43.3/275.4/2.6	에너지/단백질/칼슘/철 825.6/36.0/248.5/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 846.7/40.2/239.2/5.0
석식	친환경보리밥 전통순대국 2.5.6.10.13.16 고추송송고기말이 1.5.6.10.12.13.15.16.18 오징어김치전 6.9.17 느타리버섯볶음 깍두기 9	친환경현미밥 애호박두부된장국 5 파인함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16 크림간소새우 1.2.5.6.9.13.18 참나물무침 배추김치 9	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10 오리주물럭 5.6 돈육매추리알장조림 1.10 오이무침 총각김치 9	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 소고기무국 5.16 안동찜닭 5.6.15.18 불어묵볶음 1.5.6 열무나물무침 배추김치 9	친환경현미밥 아욱된장국 돈육간장불고기 10 비엔나야채볶음 2.5.6.10.15.16 숙주미나리무침 배추김치 9
	에너지/단백질/칼슘/철 824.8/34.0/256.6/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 824.2/30.8/240.9/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 920.9/43.5/268.1/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 843.6/41.1/241.5/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 841.9/39.0/251.4/2.5

	9월 25일 (월)	9월 26일 (화)	9월 27일 (수)	9월 28일 (목)	9월 29일 (금)
조식	친환경흑미밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18 오리훈제&머스타드.쌈무 1.5.6.13 오징어살채조림 17 온두부&볶음김치 5.9 에너지/단백질/칼슘/철 839.8/36.8/236.6/3.9	낙지야채죽 인절미갈릭토스트 1.2.5.6 오레오오즈&우유 2.5 빔득핫도그 2.5.6.10.15.16 배추김치 9 무화과 에너지/단백질/칼슘/철 831.9/28.0/273.5/2.7	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6 도니줄소떡갈비&부추무침 5.6.10.15.16.18 고등어김치조림 7.9 얼갈이나물무침 깍두기 9 에너지/단백질/칼슘/철 844.8/37.4/252.5/3.8		
중식	친환경보리밥 소고기미역국 16 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18 부추잡채 1.5.6.10 매콤콩나물무침 5 배추김치 9 에너지/단백질/칼슘/철 862.4/40.2/245.4/5.1	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5 닭개장 15 통등심치즈돈까스 1.5.6.10.12.13.18 모듬슬라이스소시지볶음 2.5.6.10.15.16 숙갓나물무침 배추김치 9 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/32.9/247.4/3.1	보리비빔밥&계란후라이 1.5 순두부된장찌개 5 야채교자만두 1.5.6 오징어불강정 1.5.6.12.13.17 배추김치 9 모싯잎송편&식혜 5 에너지/단백질/칼슘/철 855.2/37.8/253.0/5.2		
석식	치킨데리야끼덮밥 1.5.6.13.15.18 유부우동장국 1.2.5.6.9.13 투움바떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 간장무채장아찌 배추김치 9 마들렌도넛 1.2.5.6 에너지/단백질/칼슘/철 830.9/40.4/248.9/2.9	돈육짬뽕&미니밥 5.6.9.10.13.17.18 참쌀탕수육 1.5.6.10.13 과일샐러드 1.2.5.12 스틱단무지 배추김치 9 비피더스(포도) 2 에너지/단백질/칼슘/철 880.0/36.9/234.4/8.8			

◆ 알레르기 정보

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

◆ 원산지

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

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한

달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)

2023. 08. 28.

덕 암 고 등 학 교 장