교 육 비 전
사랑으로 함께 성장하는
빛깔 있는 학교

가 정 통 신 문

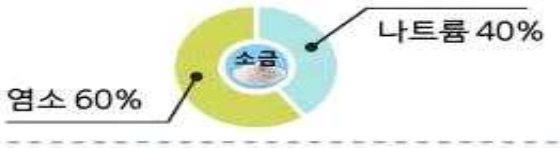
【홈페이지 :http://deukjin.es.kr】

제 2024 - 144 호
◦교무실 : 252-0871
◦식생활관: 252-5883

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.

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.

나트륨의 배출을 도와주는 식품

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.

영양표시를 읽어요

10월의 절기(한로) 10월 8일

공기가 점점 차가워지고, 말뜻 그대로 찬 이슬이 맺히는 날입니다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행합니다. 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기입니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처]

10월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산
꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산
* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산
◇ 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

Mon	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu 개천절	10/4 Fri
	국군의 날	현장체험학습		재량휴업일
10/7 Mon	**10/8 Tue**	**10/9 Wed 한글날**	**10/10 Thu**	**10/11 Fri**
수수밥 닭개장(1.5.6.15) 도라지배무침(5.6.13) 동그랑땡달걀전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 고등어데리구이 (5.6.7.13) 배추김치(9) 구운김 *에너지/단백질/칼슘/철 637.6/28.6/110.5/3.7	차조밥 콩나물김치국(5.6.9) 돈육새송이장조림(1.5.6.10.13) 감자샐러드(1.2.5.6.13.14) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/32.4/184.0/3.6		발아현미밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13 청포묵김가루무침(5.6.13) 모듬버섯볶음(5.6.13.16.18) 아귀강정(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.3/31.7/201.6/4.0	검은콩밥(서리태파쇄)(5) 닭고기무국(1.5.6.9.15) 진미채야채무침(5.6.13.17) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9) 우리밀 쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/24.0/204.0/2.8
10/14 Mon	**10/15 Tue**	**10/16 Wed 수다날**	**10/17 Thu**	**10/18 Fri**
영양잡곡밥(5) 한우떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 묵은지 순살닭찜(5.6.9.13.15.18) 콩나물무침(5) 두부달걀전(1.5.6.12) 갓김치-자율(9) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/31.5/231.1/3.3	차조밥 낙지연포탕(5.6.9) 단호박스프(2.5.6.13.16) 열대과일샐러드 감자채피망볶음(2.5.6.12.13.16.18) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/34.8/184.3/3.0	깍두기볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16 계란파국(1.5.6.9) 레몬크림새우 (1.2.5.6.9.13) 오이소박이(13) 고사리들깨볶음(5.6) 토마토/꿀(12) *에너지/단백질/칼슘/철 596.4/21.5/218.0/2.7	찰현미밥 황태콩나물국(5.6.9) 달걀장조림(1.5.6.13) 비타민나물 치즈떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.8/22.2/169.8/3.1	옥수수밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 우엉조림(5.6.13.16) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 생선까스(5) 깍두기(9) 타르타르소스(1.5.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.1/24.8/202.4/2.5
10/21 Mon	**10/22 Tue**	**10/23 Wed 수다날**	**10/24 Thu**	**10/25 Fri**
수수밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.15.16.18) 떡갈비야채조림(5.6.10.13.15.16.18) 오이사과무침(13) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/24.0/151.6/3.3	영양잡곡밥(5) 버섯한우찌개(5.6.16) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 군고구마 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/25.2/197.1/3.3	오므라이스(1.2.5.6.10.13.15.16) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 오므라이스소스(1.2.5.6.12.13.16) 연두부찜/양념장(5.6.13 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 자두주스 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/31.4/216.0/3.6	발아현미밥 해물순두부찌개(5.6.9.13.17.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 단호박고구마샐러드(1.2.5.6.13) 감자버터구이(2.5) 알타리김치(자율)(9) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/31.2/120.2/3.1	차조밥 차돌야채된장찌개(5.6.9.16) 시금치김가루무침 궁중떡볶이(5.6.13.16.18 계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 요거타임(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 580.0/25.9/238.4/4.0

10월 학교급식 식단 안내

10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	Fri
강황밥 청국장찌개(5.9.10) 닭갈비(2.5.6.13.15) 과일샐러드(2.12) 느타리햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18 보쌈김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/33.8/274.9/3.4	옥수수밥 오리고기들깨탕(5.6.13) 꽁치김치조림(9) 무생채(13) 청경채무침(5.6) 감자베이컨전(5.6.10.13) 듀얼쨈파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.3/24.8/278.4/8.2	주먹밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵우동국 (1.2.5.6.9.18) 고기산적떡조림 (1.5.6.10.13.16) 단호박튀김(5) 배추김치(9) 귤 에너지/단백질/칼슘/철 698.4/23.8/201.9/2.0	찰현미밥 김치수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 실곤약골뱅이무침((5.6.13) 감자치즈떡갈비오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(9) 밤요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/30.3/321.3/3.1	

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 http://deukjin.es.kr -> 학교소식 -> 급식소식

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