

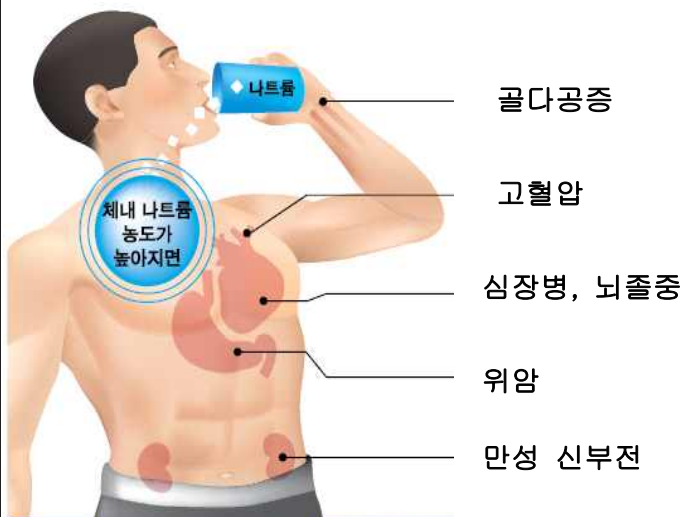


꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교 동 계 가 정 통 신 (영 양 소 식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>

나트륨 줄이기

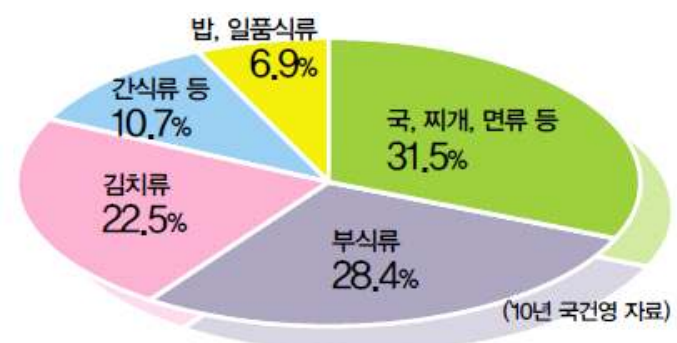
★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



★ 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?



★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)

★ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



나트륨(짠 음식)식품 신호등이예요!
빨간색등에 있는 간식은 자주 먹지 않아야 해요.



★ 절기 이야기 (5월)

■ 입하(5월 6일)

이맘때면 농사일이 좀 더 바빠집니다. 여름이 다가온 것을 알리는 '입하'는 신록을 재촉하는 절기입니다.(쑥버무리)



쑥버무리



냉잇국

■ 소만(5월 21일)

'보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘들던 시기입니다. 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장 합니다.(냉잇국)



2023년 5월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

5.1(월)	5.2(화)	5.3(수)	5.4(목)	5.5(금)
<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 돼지갈비김치찌개(5.9.10.13.)· 닭감자간장조림(5.6.15.)· 애호박새우젓볶음(5.9.)· 열무김치(9.13.)· 사과(부사)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 한우미역국(5.6.13.16.)· 고등어오븐구이(2.5.6.7.13.)· 숙주나물(5.)· 당면잡채(1.5.6.10.)· 배추김치(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)· 우동정식(1.5.6.9.13.18.)· 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)· 마카로니과일샐러드(1.5.6.11.12.)· 충각김치(9.13.)· 딸기바나나라떼(2.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀통밀밥(6.)· 시금치두부된장국(5.6.)· 가지나물(5.6.)· 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.13.15.)· 닭튀김/양념소스(1.5.6.13.15.)· 배추김치(9.13.)· 카카오크림치마카롱(어린이날)(1.2.6.13.)	<div>어린이날<div></div></div>
5.8(월)	5.9(화)	5.10(수)“수다날”	5.11(목) 한식	5.12(금)
<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 닭개장(5.6.13.15.)· 크런치생선파스/타르타르소스(1.5.6.13.)· 파르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.)· 골드키위쥬스(13.)· 배추김치(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 견강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.)· 오징어야채전(1.6.17.)· 돈육버섯불고기(5.6.10.)· 배추김치(9.13.)· 배	<ul style="list-style-type: none">· 김가루주먹밥(1.2.5.6.10.13.15.)· 유부어묵국(1.5.6.13.)· 닭봉날개오븐구이(1.5.6.15.)· 돌나물조무침(5.6.)· 배추김치(9.13.)· 마시는요거트(13.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀통밀밥(6.)· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)· 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.13.)· 판공새우(1.5.6.9.13.18.)· 충각김치(9.13.)· 아몬드견과류(2.4.14.19.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아찰현미밥· 청국장찌개(5.6.9.10.13.)· 감자채볶음· 오리훈제육&새콤달콤무쌈(13.)· 배추김치(9.13.)· 바나나
5.15(월)“스승의 날”	5.16(화)	5.17(수)“수다날”	5.18(목)	5.19(금)
<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 시래기된장국(5.6.)· 돼지고기수육/새우젓(5.6.9.10.)· 도토리묵무침(6.13.)· 오이스틱/상추쌈(5.6.)· 우리밀물게익(스승의날)(1.2.5.6.)· 보쌈김치(9.13)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 돼지뼈감자탕(5.6.10.)· 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.)· 닭볶음탕(5.6.13.15.)· 배추김치(9.13.)· 참외	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)· 감자수제비국(5.6.18.)· 어니언떡갈비&야채무침(5.6.10.15.18.)· 메추리알곤약조림(1.5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 사과(부사)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀통밀밥(6.)· 설렁탕(1.16.)· 브로콜리오징어조무침(5.6.13.17.)· 삼색야채어묵볶음(1.5.6.13.)· 고구마맛탕(5.6.13.)· 팍두기(9.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아찰현미밥· 닭무국(15.)· 시금치나물(5.6.13.)· 갈치카레구이(2.5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 팔미어파이(1.2.5.6.13.)
5.22(월)	5.23(화)	5.24(수)“수다날”	5.25(목)	5.26(금)
<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀현미밥· 참치김치찌개(5.9.13.)· 오리떡불고기(5.6.)· 로켓떡비엔나구이(2.5.6.10.13.15.)· 열무김치(9.13.)· 슬라이스트마토(12.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 아욱된장국(5.6.)· 돼지갈비찜(5.6.10.)· 콩나물무침(5.)· 야채튀김(1.6.13..)· 배추김치(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 자장면/유기농쌀밥(2.5.6.10.13.)· 달걀싹파국(1.)· 반달단무지(13.)· 탕수육&파인애플소스(1.10.11.12.13.)· 배추김치(9.13.)· 과일쥬스	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀통밀밥(6.)· 근대된장국(5.6.)· 무채들깨나물· 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.)· 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.)· 배추김치(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀발아찰현미밥· 명품순대국(2.5.6.10.13.)· 돈육콩나물볶음(5.6.10.)· 부추달걀말이(1.2.)· 팍두기(9.13.)· 구운김
5.29(월)	5.30(화)	5.31(수)“수다날”		
대체공휴일	<ul style="list-style-type: none">· 유기농쌀찰흑미밥· 육개장(5.6.13.16.)· 삼치무조림(5.6.13.)· 배추김치(9.13.)· 바다속으로떡볶이(1.5.6.12.)· 치즈볼(1.2.5.6.13.)	<ul style="list-style-type: none">· 비빔밥/약고주장(5.6.10.)· 시금치된장국(5.6.18.)· 달걀후라이(1.)· 크리픽스새우파스/머스터드소스(1.2.5.6.9.13.)· 배추김치(9.13.)· 파인애플	<div><div>동계초 급식의 모든 자료와 사진은 동계초등학교홈페이지 https://school.jbedu.kr/dongye 알람마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div><div>건강한 재료만 담았습니다.<div></div></div></div>	

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 동계초등학교는 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 원산지정보

쌀:국내산 친환경쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산,꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조기: 국내산, 아귀: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물가공품: 수입산

◆ 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.