



덜 짜게 먹어요.

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



〔천연당이 함유된 식품〕

〔정제당이 함유된 식품〕

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)



3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]



6월 학교급식 식단 안내



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경보리밥 열갈이들깨된장국 (5.6.9) 닭매운조림 (5.6.13.15) 호박엿/ 강된장(5.6) 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 943.9/41.4/426.6/3.6	친환경잡곡밥(5) 바지락미역국(5.6.18) 공심채나물볶음 떡볶이 (1.2.5.6.13) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이 생크림요거트 (한라봉망고)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.2/30.7/372.8/2.2	친환경흑미밥 국수장국 (1.2.5.6.13.16) 토마토카프리제 (2.12.13) 야채스틱(5.6) 오삼불고기(10.17) 고구마튀김(5.6) 배추김치(9) 아이스크림(하겐다즈) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.1/34.2/168.9/2.0	6월 6일 현충일 	재량 휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경잡곡밥(5) 오징어무국(5.6.13.17) 닭봉데리아끼소스조림 (2.5.6.13.15) 쫄면야채무침(5.6.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 사과주스(13) 수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 913.0/36.0/108.0/8.8	친환경현미밥 아욱된장국(5.6.9) 참나물무침 온두부/김치불고기 (5.6.9.10.13) 미트볼/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 망고슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/31.1/175.6/3.1	콩나물밥(5.6.10) 감자양파국(5) 교막살야채무침 (5.6.13.18) 유린기 (5.6.13.15) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.4/39.2/130.8/3.0	친환경기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 오이부추무침(13) 마크니커리/난 (2.5.6.12.13.15.16.18) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 새우까스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.4/37.2/156.6/3.1	친환경기장밥 육개장(1.5.6.13.16) 도토리묵상추무침(5.6) 닭고기스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김치전(5.6.9.13.17) 김구이 알타리김치(9) 친환경블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/33.7/130.2/2.7
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9.17) 닭간장찜닭 (5.6.13.15) 청경채절이(13) 건파래볶음(5.13) 가래떡꼬치 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 817.6/36.6/187.5/2.4	친환경현미밥 호박버섯된장찌개(5.6) 멸치땅콩조림 (4.5.6.13) 계란찜(1.9) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 배추김치(9) 레인보우샤베트워터(2.13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/39.5/163.6/3.3	짜장밥 (1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕 (5.6.8.9.16.17.18) 도라지초무침(5.6.13) 꿔바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 레몬에이드 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.0/30.9/222.0/2.0	친환경현미밥 소고기무국(5.6.16) 코다리조림(5.6) 고구마순된장무침(5.6) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 728.1/49.8/165.5/2.7	친환경잡곡밥(5) 북어계란국(1.5.6) 매운갈비찜 (5.6.10.13) 실파김치무침 고등어데리야끼소스구이 (1.2.5.6.7.13) 배추겉절이 친환경멜론 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 793.6/36.3/88.7/3.2
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경기장밥 열무된장국(5.6.9) 닭갈비(5.6.13.15) 볶음우동면 (5.6.8.9.13.16.17.18) 육원전 (1.2.5.6.8.9.10.12.16.17.18) 배추김치(9) 양상추샐러드/드레싱 (1.2.5.6.12) 요구르트(사과맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 962.2/38.1/282.5/3.2	친환경보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 파리고추매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 유자청치커리무침(13) 가자미까스(1.5.13) 깍두기 알타리김치(9) 자몽주스(13) 쥬옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.8/28.6/152.1/3.4	김치덮밥 (1.5.9.13) 종합어묵국 (1.2.5.6.13.16) 오이사과무침 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 과일푸딩(포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.1/34.0/147.7/3.6	친환경보리밥 건설우미역국 (5.6.9) 돈육등갈비조림 (5.6.10.13) 낙지콩나물찜 (2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이 오렌지주스(13) 단호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/46.2/176.8/2.8	친환경잡곡밥(5) 수제미국(1.5.6.9) 묵은지닭찜 (5.6.9.13.15) 쌈다시마 (5.6.13) 소시지계첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 바람떡 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 909.7/42.4/152.8/3.9

❖ 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

❖ 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:익산시 친환경쌀(유기농) * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산
- * 낙지/가공품: 중국산 혹은 베트남, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, * 다랑어: 원양산
- * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 익산어양중학교 홈페이지 (<http://eoyang.ms.kr>) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.

❖ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.