



나트륨의 역할

- ① 몸 속 수분을 조절해요.
- ② 신경을 전달해요.
- ③ 근육이 수축하는 걸 도와줘요.

나트륨을 많이 먹으면 좋지 않은 이유

과도한 나트륨 섭취는 칼슘 흡수를 방해하여 골다공증을 유발하며, 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 각종 암 등 다양한 질병을 유발시키는 주요 원인입니다.

세계보건기구(WHO)의 하루 나트륨 권장량은 2,000mg이며, 소금으로 환산할 경우 5g에 해당합니다. 하지만 보건복지부가 발표한 한국인 평균 나트륨 섭취량은 4,878mg으로 무려 2.4배 이상입니다.

음식 속 나트륨

된장찌개(2000mg)	부대찌개(2700mg)	순두부찌개(1400mg)	육개장(2900mg)
갈비탕(1700mg)	뼈감자탕(2700mg)	자장면(2400mg)	짜장면(4000mg)
비빔밥(1300mg)	카레라이스(1100mg)	샌드위치(1000mg)	우동(2400mg)
크림파스타(1100mg)	잔치국수(1700mg)	수제비(2100mg)	어묵국(2400mg)

주의! 나트륨은 하루에 2000mg보다 적게 먹기를 권장합니다. 위의 음식은 한 그릇만 다 먹어도 하루 치 권장섭취량을 넘기니 주의하세요.

덜 짜게 먹기 실천



-국, 탕 찌개의 국물을 적게 먹어요.



-채소, 과일, 우유를 먹어요.

이 음식 속에 들어 있는 영양소 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 빠져나가도록 도와줘요.



-외식할 때 '소스를 따로 주세요.' 요청해요



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

2021년 2월 식단표

※ 본교 내진보강공사로 인해 위탁급식(도시락)으로 변경 운영합니다.

2월1일(월)	2월2일(화)	2월3일(수)	2월4일(목)	2월5일(금)	2월8일(월)
<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 쇠고기미역국 (5.6.16.) · 메추리알조림 (1.5.6.13.18.) · 비엔나소시지 채소볶음 (2.5.6.10.12.13.15.) · 해물완자 (1.2.5.6.8.9.10.16.17.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 돈육버섯간장 불고기 (5.6.10.13.) · 마파두부 (5.6.10.12.13.18.) · 야채춘권 (1.2.5.6.12.13.) · 깍두기 (9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 굴소스야채볶음밥 (2.5.6.10.13.18.) · 매콤어묵탕 (1.5.6.) · 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 양상추샐러드 /콘드레싱 (1.2.5.6.13.18.) · 배추김치(9.) · 햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 미소된장국 (5.6.12.) · 분식만두 (1.5.6.) · 순살닭갈비 (5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 오미자믹스피클 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(5.) · 부추계란국 (1.5.6.13.18.) · 단무지 · 찹쌀탕수육/소스(1.5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 자장소스 (5.6.10.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 한우불고기 (5.6.8.13.16.18.) · 냉이국 (5.6.9.13.18.) · 견과류멸치볶음(5.9.13.) · 오징어김치전 (2.5.6.9.10.13.17.18.) · 깍두기 (9.13.)

■원산지정보				■알레르기정보
쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산	
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산	
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기	국내산	
미꾸라지	중국산	대구	국내산	
다랑어	원양산	쭈꾸미	중국, 태국산	
명태	러시아산	낙지	중국산	

■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.