



식품첨가물 에 대해 알아봅시다



식품첨가물이란?

우리는 음식을 먹어 생명을 유지하고 활동하는 데 필요한 에너지와 영양소를 얻습니다. 그러나 자연에서 얻은 식품 그 자체로는 원하는 음식의 맛을 내기 어렵고, 또 며칠만 지나면 쉽게 상하기 때문에 오랫동안 보관할 수 없습니다. 따라서 좋은 맛과 향을 내고 색을 예쁘게 하며 음식을 쉽게 상하지 않도록 첨가하는 물질을 '식품첨가물'이라고 합니다.



식품 포장지에서 '식품첨가물' 찾아보기

· 축산물가공품의 유형: 소시지 · 내용량: 270g · 원재료명 및 함량: 돼지고기(90.21%), 국산(27.6%), 케(디산72.4%), 옥수수전분, 정제염, 분리대두단백, 백설탕, 아질산나트륨(발색제) · 보관방법: 0~10℃에서 냉장보관 · 포장재질(내면): 폴리에틸렌 · 반출 및 교환장소: 전국판매점

<소시지포장지의 식품표시>

햄, 소시지, 육포의 맛깔스러운 색깔을 강조하기 위해 첨가하는 아질산나트륨은 몸 속 단백질과 결합해 니트로소아민이라는 발암물질로 둔갑하므로 이와 같은 식품을 구매할 때에는 아질산나트륨이 첨가되지 않은 제품으로 고르거나 끓는 물에 데친 후 조리하는 것이 좋습니다.



식품첨가물 섭취를 줄여 건강하고 안전한 식생활을 실천해요



[물]
목이 마르면
음료수 대신
물을 마시도
록 한다.



[과일과 채소류]
과일과 채소의 섭
취량을 늘려 식품
첨가물이 배출되도
록 한다.



[어묵류]
끓는 물에 데
치거나 미지근
한 물에 5~10
분 동안 담가
두었다가 조
리한다.



[새우, 버섯류]
화학조미료 사용
을 가급적 제한하고
멸치, 새우, 버섯, 다시
마 등의 천연조미료
를 사용한다.



[면류]
면을 데쳐서
산화방지제와
착색제 등을 제
거한다.



[햄, 소시지류]
끓는 물에 데
쳐 내고 조리
한다.

11월의 절기(입동)-11.7

겨울이 시작된다고 하여 입동이라고 합니다. 입동은 24절기 중 19째 절기로 이날부터 추위가 시작된다고 합니다. 예로부터 입동 무렵이 되면 사람들이 추운 겨울을 나기 위한 준비에 나서곤 했습니다. 입동 즈음엔 동물들이 동면을 준비하고 사람들은 김장을 하기 시작합니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 서울시식생활종합지원센터, 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]

2020년 11월 식단표

일자	요일	조 식	중 식	석 식
11/2	월		영양잡곡밥(5.) *건새우미역국(9.13.) *알감자조림(5.6.13.) *콩나물무침(5.) *한우불고기(5.6.13.16.) *배추김치(9.13.) *수제마늘바게트(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 811/39.7/277.9/5.9	영양잡곡밥(5.) *김치감자탕(5.6.9.10.13.) *오징어포복음(5.6.13.17.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *알타리김치(9.13.) *요구르트(요거타임)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1056.3/69.5/271.3/5.8
11/3	화	*쌀밥 *맑은콩나물국(5.13.) *시금치무침(5.6.) *연두부양념장(5.6.) *낙지볶음(5.6.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 551.5/29/148/5.4	*친환경찰현미밥 *두부된장찌개(5.6.13.) *오리주물럭(5.6.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *해물파전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.1/55.9/918.2/6.9	영양잡곡밥(5.) *꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *무생채(9.13.) *참치김치볶음(5.6.9.18.) *수제샐러드빵(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 835.2/43.8/187.8/7.4
11/4	수	*쌀밥 *참치김치찌개(5.9.16.18.) *닭찜(1.5.6.13.15.) *도토리묵무침(조식)(5.6.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.4/54.9/141.4/6.7	*오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *연두부김치국(5.6.9.13.) *떡볶이(1.5.6.12.13.) *배추김치(9.13.) *청경채무침(5.6.9.13.18.) *방울토마토(12.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 697.2/26.2/199.1/4.2	영양잡곡밥(5.) *북어포미역국(9.13.) *연양식반달불고기(5.6.10.16.18.) *깻잎순볶음(5.6.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 591.6/29.5/366.1/6
11/5	목	*쌀밥 *두부된장찌개(5.6.13.) *고등어무조림(5.6.7.13.) *열무무침(5.6.) *햄부침(1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 786.1/46.5/249.5/7.4	*친환경찰기장밥 *감자수제비(1.5.6.13.18.) *돼지고기사태찜(5.6.10.13.) *근대된장무침(5.6.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 555.8/31.8/142.9/4.1	영양잡곡밥(5.) *호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) *편육상추쌈(5.6.9.10.13.) *무말랭이장아찌(13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.8/46.6/122.1/5.2
11/6	금	*쌀밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *가지들깨볶음(5.6.) *간장버섯불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *양상추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 667.9/34.5/146.7/4.8	*친환경클로렐라밥 *닭개장(1.13.15.) *참나물무침(5.6.13.) *두부김치두루치기(5.6.9.10.13.) *순대채소볶음(5.6.10.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 733.6/40.2/230.5/8.2	<div> <div> "1830손 씻기운동" (1일 8번 이상 30초 이상 손씻기) </div> <div> > 밖에서 놀고 난 후 > 화장실에 볼일을 본 후 > 식사하기 전 </div> <div>  </div> </div>
11/9	월		*검정약쌀밥 *순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) *돈육불고기(5.6.10.13.) *고사리들깨볶음 *깍두기(완)(9.13.) *치킨퀘사디아 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.5/46.6/293.8/4.7	*쌀밥 *청국장찌개(5.9.13.) *고등어김치조림(5.6.7.9.13.) *유채나물무침(5.6.) *계란말이(1.2.5.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 748.3/43.8/341.5/7.8
11/10	화	*쌀밥 *숙주미나리무침 *마파두부(5.6.10.12.13.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *소고기채소죽(5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 925.2/38.3/128.8/6.3	영양잡곡밥(5.) *얼갈이된장국(5.6.13.) *묵은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) *미역오이초무침(5.6.13.) *시금치프리타(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 790/39.6/326.3/6.1	*쌀밥 *들깨버섯국(9.13.) *열무무침(5.6.) *햄감자볶음(2.5.6.10.15.16.) *통살새우가스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 714.9/30.6/371/6.7

11/11	수	<ul style="list-style-type: none"> *김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.16.) *팽이버섯국(1.5.13.) *취나물무침 *계란후라이(1.5.) *알타리김치(9.13.) *요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 795.8/50.1/312.1/10.2 	<ul style="list-style-type: none"> *짜장밥(2.5.6.10.13.) 해물짬뽕국(5.6.9.10.12.13.17.18.) *도토리묵무침(5.6.) *꼬시래기무침(5.6.13.) 바삭아끼만두(1.5.6.10.16.18.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 704.7/30.2/422.2/8 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩나물김치국(5.6.9.13.) *돼지고기수육(5.6.9.10.13.) *무말랭이장아찌(13.) *배추김치(9.13.) *단호박죽(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 832.8/42.8/200.2/18
11/12	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *새우살호박국(9.13.16.) *알감자조림(5.6.13.) *김쪽파무침 매콤바삭불고기/양파드레싱(1.2.5.6.10.15.16.18.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 845.6/34.1/139.3/6.7 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *파프리카잡채(1.5.6.10.13.) *새송이볶음(5.) 간장버섯불고기(5.6.10.13.) *알타리김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 810.7/40.9/121.7/4 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *실파계란국(1.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *삼치카레구이(2.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 697.4/36.8/126.6/3.9
11/13	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *대구찌개(5.9.13.) *목은지닭찜(1.5.6.9.13.15.) *시금치무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *아이러브요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철분 852.6/56.8/338.6/5.3 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 *북어포계란국(1.5.13.) *오이부추무침(5.6.13.) *미트스파게티(1.2.5.6.12.13.16.) *함부르크식스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 790.4/45.5/238.5/5.1 	
11/16	월		<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *떡만두국(1.5.6.10.13.16.) *계란찜(1.2.5.6.9.13.) *가지볶음(5.6.) *오징어볶음(5.6.13.17.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 728.4/38.3/181/5.9 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *배추된장국(5.6.13.) *비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.16.) *참나물된장무침(5.6.) 돈육불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 801.3/40.6/146.6/5.5
11/17	화	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *콩치김치조림(5.6.9.13.) *얼갈이된장무침(5.6.) *새우들깨버섯볶음(9.13.) *배추김치(9.13.) *오레오시리얼/우유(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 906.9/44.2/865.9/9.3 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *청국장찌개(5.9.13.) *갈치감자조림(5.6.13.) 무채나물 돌자반볶음(5.) *배추김치(9.13.) 찰쌀호떡(1.2.5.6.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 818.7/37.3/204.8/6.3 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *건새우미역국(9.13.) *시금치무침(5.6.) *느타리호박볶음(5.) *함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 654.3/42.6/440.6/5.6
11/18	수	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 계란장조림(1.5.6.10.13.) *방풍나물무침(5.6.13.) 건새우볶음(5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) *영양닭죽(13.15.) *에너지/단백질/칼슘/철분 934/48.9/1116.8/8.5 	<ul style="list-style-type: none"> *콩나물밥/양념장(5.6.13.16.) 유부장국(1.5.6.7.13.18.) *돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) 순살닭다리살강정(1.2.4.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.) *사과 *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 807.4/49/188.3/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *육개장(1.13.16.) 속갓나물무침 *파프리카잡채(1.5.6.10.13.) *프랑크소시지볶음(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 845.2/29.5/155.5/4.9
11/19	목	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *얼갈이된장국(5.6.13.) *다시마숙회(5.6.13.) *낙지볶음(5.6.13.) *도시락김(13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 529.9/26.8/299.2/6.6 	<ul style="list-style-type: none"> 영양잡곡밥(5.) *근대된장국(5.6.9.13.) *병어무조림(5.6.13.) 훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *부추무침(5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 774.4/33.3/154.1/6.2 	<ul style="list-style-type: none"> 나시고랭볶음밥(5.6.9.10.13.18.) *맑은콩나물국(5.13.) 왕교자만두(1.5.6.10.15.16.18.) *근대된장무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 739.4/30.7/116.5/5.3
11/20	금	<ul style="list-style-type: none"> *쌀밥 *쇠고기무국(13.16.) *감자조림(5.6.13.) *매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) *잔멸치볶음(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 810.2/45.7/155.8/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> *친환경클로렐라밥 버섯전골(13.16.) *해물볶음우동(1.5.6.9.12.13.17.18.) *김쪽파무침 *수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 767/41.3/609.1/4.5 	

11/23	월		영양잡곡밥(5.) *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *조랭이떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) *유채나물무침(5.6.) *코다리강정(4.5.6.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 832.6/55/223.1/4.7	영양잡곡밥(5.) *부대찌개(2.5.6.8.9.10.13.15.16.) *치커리무침(5.6.13.) *통살새우가스(1.2.5.6.9.13.) *배추김치(9.13.) 양상추샐러드(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 795.8/42.1/239.9/6.4
11/24	화	*쌀밥 *들깨무채국(9.13.) *돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) *어묵볶음(1.5.6.13.) *참나물전(1.2.5.6.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 924.3/44.8/478.1/7.3	*친환경찰보리밥 *아욱된장국(5.6.13.) *근대된장무침(5.6.) *콩나물제육볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *수제식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 685.7/41.8/409.2/5	영양잡곡밥(5.) *달콤탕(13.15.) *콩나물무침(5.) *새우들깨버섯볶음(9.13.) *돈육불고기(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.2/48.7/396.3/6.2
11/25	수	*쌀밥 *돈육김치찌개(5.9.10.13.) *브로콜리숙회(5.6.13.) *쭈꾸미돈육불고기(5.6.10.13.18.) *알타리김치(9.13.) *골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 701.9/39/147.4/4.6	영양잡곡밥(5.) *바지락칼국수(1.5.6.9.13.18.) *미트볼채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *고추된장무침(5.6.) *배추김치(9.13.) *사과주스(13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 813.2/27.2/190.8/5.9	영양잡곡밥(5.) *참치김치찌개(5.9.16.18.) *훈제오리/머스터드소스(1.5.6.13.) *미나리무침 *쫄면채소무침(5.6.13.) *깍두기(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 1001.6/44.8/198.2/7
11/26	목	*쌀밥 *오징어무국(5.9.13.17.) *참치김치볶음(5.6.9.18.) *미역줄기볶음(5.) *배추김치(9.13.) *우리밀콘치즈봉어빵(1.2.5.6.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.8/37.5/183.1/5.7	영양잡곡밥(5.) *김치감자탕(5.6.9.10.13.) *두부조림(5.6.13.) *숙주미나리무침 *생선까스/타르타르소스(1.2.5.13.) *배추김치(9.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.9/44.8/263.8/5.4	영양잡곡밥(5.) *감자수제비(1.5.6.13.18.) *양배추쌈-간장(5.6.) *시금치무침(5.6.) *춘천식닭갈비(5.6.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 731.9/30.2/171.2/4.1
11/27	금	*쌀밥 *복어포계란국(1.5.13.) *갈치감자조림(5.6.13.) *상추무침(5.6.13.) *치킨너겟(1.2.5.6.12.13.15.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 887.2/54.1/192/5.5	*친환경클로렐라밥 *냉이된장국(5.6.9.13.) *안동식찜닭(1.5.6.13.15.) *깻잎순볶음(5.6.) *배추김치(9.13.) *단호박고구마샐러드(1.2.5.6.13.) *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.9/36.6/446.2/8.7	
11/30	월		*친환경찰기장밥 *불낙찌개(5.13.16.) *방풍나물무침(5.6.13.) *간장버섯불고기(5.6.10.13.) *두부고추장볶음(5.6.10.13.) *배추김치(9.13.) *굴 *양념류(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.2/50.5/236.6/5.5	*카레라이스(2.5.6.10.13.) *복어포미역국(9.13.) *부추무침(5.6.13.) *진미채볶음(5.6.13.17.) *해물파전(1.5.6.9.13.17.) *배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 920.8/61.8/1071.6/7.5

■원산지정보

쌀	국내산(친환경쌀)	배추김치, 찌개용(배추, 고춧가루)	국내산
닭고기/닭고기가공품	국내산	달걀	국내산
쇠고기(한우)/쇠고기가공품	국내산	돼지고기/돼지고기가공품	국내산
오리고기/오리고기가공품	국내산	갈치, 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀	국내산
미꾸라지	중국산	대구	국내산
다랑어	원양산	쭈꾸미	중국, 태국산
명태	러시아산	낙지	중국산

■알레르기정보

① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

■ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.