

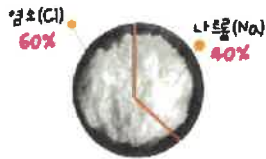


<꿈과 사랑을 키우는 즐거운 학교> 전주금암 가정통신문

전주금암초등학교
교무실 : 254-2274
행정실 : 275-6736
식생활관 : 254-6655

나트륨 알아보기(싱겁게 먹어요)

왜 싱겁게 먹어야 하는가??



■소금과 나트륨

소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이뤄진 염화나트륨(NaCl)

이며, 이 중 나트륨(Na)은 소금의 40%를 차지한다.

■하루 소금 권장량과 섭취량

세계보건기구(WHO)에서는 하루 소금 섭취량을 5g미만, 나트륨 섭취량을 2000mg미만으로 권장하고 있다.

■한국인의 권장량의 약 3배를 섭취하고 있다.

세계보건기구(WHO) 권장량

1티스푼 미만



○소금 : 5g미만
○나트륨 : 2,000mg

한국인 섭취량

3티스푼



○소금 : 15g
○나트륨 : 6,000mg

한국인은 권장량의 약 3배를 섭취하고 있으므로 하루소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요합니다.

■나트륨 섭취와 질병



소금섭취량이 6g 증가할 때 마다 심혈관질환 사망률 증가와 신장질환 및 골다공증의 악화를 초래한다.

어떻게 싱겁게 먹어야 하는가?

1. 식탁위 소금통을 치워요!

하루에 소금 1~2스푼을 줄이면 건강은 up!

2. 국, 찌개, 국수, 라면 등의 국물은 적게 먹어요!

국물에는 소금이 많이 녹아있으므로 건더기 위주로 먹어요

3. 소금 함량이 높은 음식의 섭취를 줄여요!

4. 패스트푸드와 가공식품의 섭취를 줄여요!

가공식품 제조시 첨가되는 베이킹파우더, 안정제, 방부제, 팽창제, 중조 등의 식품첨가제에는 나트륨이 다량 함유되어 있습니다. 가공식품 구입시 영양표시의 나트륨량을 꼭 확인해요



5. 외식시 싱겁게 해 달라고 요구하고요!

외식 음식에는 소금과 나트륨(조미료)이 많이 포함되어 있을 수 있어요

6. 채소와 과일은 충분히 섭취 해요

신선한 채소와 과일을 많이 드시면 채소와 과일에 포함된 다량의 칼륨이 나트륨을 몸 밖으로 배출 시켜 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있어요

건강한 식생활을 실천해요!

한국인을 위한 식생활 지침



덜 짜게, 덜 짭게,
덜 기름지게 먹자.



마음식사를 꼭 하자.



물을 충분히 마시자.



음식은 위생적으로,
필요한 만큼만 마련하자.



음식을 먹을 땀
각지 덜어 먹기를 실천하자.



매일 신선한 채소, 과일과 함께
곡류, 고기 생선, 달걀, 콩류,
우유 유제품을 균형있게 먹자.



과식을 피하고,
활동량을 늘려서
건강 체중을 유지하자.



우리 지역 식재료와
환경을 생각하는
식생활을 즐기자.

2024. 10. 31.

전주금암초등학교장

11월 학교급식 식단계획표

◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 금암교육 -> 식생활소식 -> 게시판
 ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
 ◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 20. 파인애플 21.키위
 ⇒ **식단의 알레르기 식품 정보 외에 기타 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인**하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
 ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

11/1
 가장밥
 북어두국(9)
 고등어고구마줄기조림
 (5.6.7.13)
 미나리무침1
 바삭불고기육전/파채무침
 (1.2.5.6.13.16)
 배추김치(완)(9)
 청포도(샤인머스켓)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 590.3/27.0/182.7/3.3

11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
옥수수밥 참치김치찌개1(5.9.13) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 오징어치즈떡볶음 (2.5.6.13.17) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 회오리감자(5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/36.9/160.4/3.8	발아현미밥 시래기버섯들깨된장국 (5.6.9) 미역줄기볶음 닭강자고추장볶음(5.6.13.15) 연어가스/타르타르소스 (1.2.5.6.13) 배추김치(완)(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.4/39.5/275.6/4.3	흑미밥 감자옹심이국(6.9.17) 참치무조림(5.6.13.18) 콩나물개소금무침(5) 수제떡갈비/스테이크소스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 순수배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/29.5/170.4/3.3	울무밥 팽이버섯유부된장국(5.6.9) 갈치감자조림(5.6.13.18) 돈육마파두부 (5.6.10.12.13.18) 시금치나물 배추김치(완)(9) 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.0/31.7/310.6/4.1	잡곡밥1(5) 전복미역국(5.6.9.18) 족발(초)(10) 무알랭이무침 비빔막국수(3.5.6.13) 보쌈김치1(9) 사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/24.8/213.7/3.2
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
녹두밥1 순두부된장국1(5.6.9) 미트볼간장떡조림 1(1.2.5.6.10.13.15.16) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 순살닭고기김치볶음 (5.6.9.13.15) 총각김치(완)(9) 미숫가루라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.1/43.1/581.2/5.4	커리밥1 돈육김치찌개(5.9.10.13) 삼치살데리야까조림(5.6.13) 오이배추무침(5.6.13) 부추잡채(5.6.13.16) 배추김치(완)(9) 슈크림호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/24.3/176.6/3.9	가장밥 꼬치어묵탕(1.5.6.9.13.17) 더덕양념구이(5.6.13) 감자볶음(5) 돈육파채간장불고기 1(5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.6/35.2/193.5/3.3	작은밥(5) 조랭이떡국1(1.16) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 열갈이배추무침 생선까스/스위트너니언소스 (1.2.5.6.13) 보쌈김치1(9) 키장요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.2/42.0/321.0/3.5	고구마밥 찜뽕수제비(5.6.9.13.17.18) 두부팽이버섯조림(5.6.13) 돈육애추리알장조림 1(1.5.6.10.13) 배추김치(완)(9) 오리훈제채소샐러드 (5.6.13) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.0/42.5/211.9/4.5
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
수수밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 도라지오징어포무침 1(5.6.13.17) 폭립불채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 방어순살카레구이 1(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/30.9/146.1/2.5	잡곡밥1(5) 육개장1(9.13.16) 미나리쌈장무침(5.6) 온두부/김치볶음(5.9.10.13) 크래미계란말이(1.5.6.8) 배추김치(완)(9) 샤브레쿠기(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.8/28.1/255.2/4.1	자장밥1(5.6.10.13.16) 표고부추달걀국(1.9) 배추겉절이1(6.9.13) 단무지 채식만두오븐구이 (1.5.6.10.16.18) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.6/26.0/193.9/3.3	옥수수밥 소고기두부부국(5.6.9.16) 비빔국수(5.6.9.13) 오리주물럭(5.6.13) 우엉어묵브로콜리볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(완)(9) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 758.2/40.4/297.3/5.1	발아찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 무채볶음(5) 감오징어볶음(초)(5.6.17) 배추김치(완)(9) 돈가스샐러드(1.5.6.10.12) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/23.7/180.5/3.3
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 김가루실파무침2(5.6.13) 매콤두움바늘떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 사과(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.5/38.5/282.0/3.2	흑미밥 얼큰두부된장국1(5.6.9) 콩나물개소금무침(5) 돼지고기김치볶음 1(5.6.9.10.13) 비엔나소시지케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 총각김치(완)(9) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/33.4/241.6/4.5	콩나물밥/간장양념장 (5.6.13.16) 오징어무국1(5.9.17) 애호박새우살볶음(5.9.13) 닭고기스테이크 (초)(5.6.15) 총각김치(완)(9) 과일샐러드/크림치즈 (1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.0/41.2/176.7/3.0	잡곡밥1(5) 수삼닭곰탕1(15.18) 견과류파래자반볶음 (5.6.13.14) 포테이토고등어구이(5.6.7) 배추김치(완)(9) 오이부추무침(5.6.13) 쿠엔크통카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.3/34.7/73.7/3.3	조각서리태밥(5) 김치청국장찌개1(5.9.16) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 맛살채소전(1.5.6) 보쌈김치1(9) 무생채1 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/35.6/191.1/5.9

◇ 급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 쇠고기: 국내산, 한우 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
 * 오징어채: 페루산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 다량어 가공품(참치) 원양산 * 축산물 가공품: 국내산 *
 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 장어, 갈치: 국내산 * 낙지, 쭈꾸미, 명태: 수입산 * 양고기, 미꾸라지, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락: 사용 안함.