

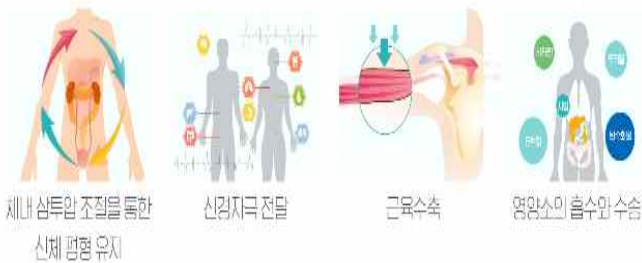
## ‘일주일만 싱겁게’ 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

나트륨 1일 섭취 권고량  
2,000mg.

▶소금 5g

### •나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.  
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



### 식품 속의 나트륨

▶나트륨 400mg[소금 1g]



## •나트륨 과다섭취시 문제점•



## 나트륨 섭취를 줄이려면?

01. 영양정보  
나트륨 200mg 1%  
나트륨이 적은 식품을 선택해요.
02. 소금 대신 천연향신료를 사용해요.
03. 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.
04. 신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.
05. 외식 시 ‘싱겁게’와 ‘소스를 따로 주세요’ 라고 주문하세요.

다양한 역할을 하는 필수성분 나트륨 매우 적은 양으로도  
체내작용을 하는데 충분합니다.

‘일주일만 싱겁게’ 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

<자료출처 : 식약처 식품안전정보포털>

## 〈 10월 학교급식 식단 안내장 〉

10/1 Mon	10/2 Tue	10/3 Wed	10/4 Thu	10/5 Fri
통밀쌀밥⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬ 닭찜②⑤⑥⑧⑨⑬⑮⑯ 건도토리묵볶음①⑤⑥⑬ 연근칩⑤⑥ 배추김치⑨⑬	차수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥⑨⑬ 오향장육②⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 황도복숭아⑪⑬	<div style="text-align: center;"> <b>개천절</b>   </div>	보리밥 오징어무국⑤⑥⑨⑬⑰ 오리훈제/쌈무①⑤⑬ 시금치삼색나물①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 포도	자장밥②⑤⑥⑨⑩⑬ 유부계란국①⑤⑬ 오이무침⑤⑥⑬ 간소새우⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치⑨⑬ 단무지⑬
에너지    단백질    칼슘    철분 653.3    33.2    315.5    3.9	에너지    단백질    칼슘    철분 608.5    39.1    309.7    4.9		에너지    단백질    칼슘    철분 645.3    37.8    336.9    5.8	에너지    단백질    칼슘    철분 605.5    28.2    213.4    4
10/8 Mon	10/9 Tue	10/10 Wed	10/11 Thu	10/12 Fri
 <div style="text-align: center;"> <b>재방휴업일</b> </div>		통밀쌀밥⑥ 닭곰탕①⑮ 떡갈비②⑤⑥⑩⑬ 콩나물들깨무침⑤ 모듬채소튀김①②⑥⑨⑬ 배추김치⑨⑬	홍chap쌀밥 명태코다리국⑤⑥⑨⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 계란말이①⑬ 배추김치⑨⑬ 단감	비빔밥①⑤⑥⑬⑯⑰ 계란Fry① 콩나물국⑤⑬ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨⑬ 요구르트②
		에너지    단백질    칼슘    철분 642.8    25.8    204.6    4.8	에너지    단백질    칼슘    철분 617.7    33.4    160.5    5.2	에너지    단백질    칼슘    철분 642.1    30.3    178.2    5.6
10/15 Mon	10/16 Tue	10/17 Wed	10/18 Thu	10/19 Fri
차수수밥 소고기무국⑬⑯ 낙지볶음②⑤⑥⑨⑬ 계란찜①⑤⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 두부샐러드⑤⑫⑬	보리밥 건새우아욱국⑤⑥⑨⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 오징어김치전①⑤⑥⑨⑬⑰ 도라지초무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	검정쌀밥 떡만두국①⑤⑥⑩⑬⑯ 고등어무조림⑤⑥⑦⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 사과	통밀쌀밥⑥ 복어국①⑤⑨⑬ 닭갈비⑤⑥⑬⑮ 숙주삼색나물 배추김치⑨⑬ 프렌치토스트①②⑤⑥⑬	김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 미소된장국⑤⑥⑬ 닭봉조림⑤⑥⑫⑬⑮ 단무지⑬ 겉절이⑨⑬ 요구르트②
에너지    단백질    칼슘    철분 624.5    40.2    467    6.8	에너지    단백질    칼슘    철분 614    34.2    272    4.1	에너지    단백질    칼슘    철분 600.4    26.8    160.2    4.3	에너지    단백질    칼슘    철분 634.4    38.1    241.4    5.3	에너지    단백질    칼슘    철분 668.7    39.3    267.2    5
10/22 Mon	10/23 Tue	10/24 Wed	10/25 Thu	10/26 Fri
현미밥 육개장①⑤⑥⑬⑯ 계란장조림①⑤⑥⑨⑬ 감자볶음②⑥⑨⑩⑬ 새송이버섯양념구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬	홍chap쌀밥 어묵국①⑤⑥⑨⑬ 돈육강정①②⑤⑥⑩⑫⑬ 파리고추멸치볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 타코야끼①⑤⑥⑨⑬⑰	검정쌀밥 모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑩⑬ 가자미순살튀김②⑥⑬ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 흑임자깨죽⑬	보리밥 시래기국⑤⑥⑬ 삼겹살구이⑩⑬ 채소/쌈장⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 아삭한배	<div style="text-align: center;"> <b>[국없는날]</b> </div> 참치마요덮밥①⑤⑥⑬ 누룽지 모듬장아찌⑬ 배추김치⑨⑬ 김 · 떡 · 순①⑤⑥⑩⑬
에너지    단백질    칼슘    철분 589.1    30.6    412.8    4.2	에너지    단백질    칼슘    철분 640.1    28.8    443.9    3.5	에너지    단백질    칼슘    철분 605.3    34.2    279    4.2	에너지    단백질    칼슘    철분 582.8    28.5    141.5    3.1	에너지    단백질    칼슘    철분 795.7    32.9    152.5    4.2
10/29 Mon	10/30 Tue	10/31 Wed	<div style="text-align: center;">  </div>	
기장밥 감자탕⑤⑥⑩⑬ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑩ 채소찜/양념간장⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 생크림바게트①②⑤⑥⑪⑬	검정쌀밥 해물순두부찌개①⑤⑨⑬⑰ 돼지고기장조림①⑤⑥⑩⑬ 시금치삼색나물①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 호떡⑤⑬	통밀쌀밥⑥ 청국장찌개⑤⑨⑬ 포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫⑬ 무생채⑨⑬ 배추김치⑨⑬ 과일샐러드①②		
에너지    단백질    칼슘    철분 649.7    22.8    127.4    3.7	에너지    단백질    칼슘    철분 639.1    31.5    303.5    5.9	에너지    단백질    칼슘    철분 634.9    32.1    202.5    5		

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 <http://geumgu.kr>→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

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