



식품첨가물 제대로 알기

★식품첨가물이란?

식품을 제조·가공 또는 보존하기 위해 식품에 첨가·혼합 등의 방법으로 사용되는 물질을 말합니다.

★식품첨가물이 하는 일은?



보존료 종류에는 어떤 것들이 있나요?



절기 이야기(11월)



입동 (11월 7일)

겨울로 접어든다는 뜻을 가진 절기. 더 지나면 배추가 얼기 때문에 입동을 전후해서 김장을 담는다.



소설 (11월 22일)

첫눈이 내린다고 하여 소설이라 했다. 시래기를 엮어 달고 무알랭이, 꽃감알리기 등 한다

우리나라 국민은 보존료를 얼마나 섭취할까요?

우리나라 국민은 평균적으로 1일 섭취허용량보다 매우 적게 먹고 있으므로 안전합니다.



※ 1일섭취허용량(ADI) : 사람이 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 체중 1kg당 1일 섭취량

식품에 보존료가 들어있는지 어떻게 확인하나요?



- 제품명: 오렌지주스
- 식품의 유형: 과채음료
- 원재료명 및 함량: 오렌지 착즙액, 경맥당, 청개수, 오렌지 농축액, 구연산, 아스파탐, 합성착색료, 합성착향료(오렌지향)

안식향산나트륨(보존료)

- 보관방법: 냉장보관 (0~10도)하고 개봉 후 반드시 냉장보관 하십시오.
- 유통기한: 용기 상단 측면부 표시일까지

가공식품을 구입할 때 포장지에 있는 표시사항을 살펴보면 소브산, 안식향산, 프로피온산 등 보존료가 들어 있는지 확인할 수 있습니다.

보존료 무(無)첨가 제품에는 첨가물이 없나요?



오징어 83.54%(폐루산)
D-소르바를, 설탕, 호박신나트륨, 구연산, 메타안식향산나트륨, 효소처리 스테비아, 포도당, 기타설탕(분당), 발효식초, 정제소금(국산)

'보존료 무첨가'라고 표시되어 있어도 다른 첨가물들이 들어있는 경우가 많습니다. 보존료 무첨가 표시는 소비자의 선호도를 높이기 위해 사용되며 안전성과는 관련이 없습니다.



11월 학교급식 식단 안내



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



식재료 원산지 정보		알레르기 표시	11/1 Fri	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 쌀 및 잡곡 (도내산 무농약 쌀 및 친환경 잡곡사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100% ○ 쇠고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 - 돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) 및 소고기(호주산) ○ 아귀, 미꾸라지, 고등어, 삼치, 조기, 오징어, 바지락, 우렁살 - 국내산, 갈치(국산), 꽃게(국산) ○ 새우살/베트남, 낙지/중국 및 베트남, 동태/러시아 및 미국 ○ 두부 및 콩가공식품 - 대두(국산) 		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲장		
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
귀리밥 한우국밥(1.16) 카데일꼬치어묵(1.5.6.13) 호박양파조림(9) 돈육김치볶음(9.10) 싸먹는슬라이스햄(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 꿀호두넛(2.4.14.19) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 712.9/26.8/132.5/2.8	찰현미밥 콩나물국(5.9) 깻잎찜(5.6.13) 오리불고기(2.5.6) 크림스파게티(1.2.3.5.6.9.10.12.13.16.17) 배추김치, (9) 짜요짜요(2) 모듬파클 *에너지/단백질/칼슘/철 857.2/34.0/295.2/3.4	비빔밥-(1.5.6.10) 청양시래기국(5) 닭봉조림(1.2.5.6.13.15) 배추김치, (9) 무생채(9) 자몽주스 *에너지/단백질/칼슘/철 747.2/32.5/227.3/4.4	찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 수비드연어-맹달(5) 한우계란장조림(1.5.6.13.16.18) 시금치무침 배추김치, (9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 615.7/31.0/118.1/3.6	현장체험학습
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed 수다날	11/14 Thu	11/15 Fri
귀리밥 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비맛돈육볶음(5.6.10.13.18) 새송이호박볶음 배추김치, (9) 파김치(9) 우리밀우리꿀약과(1.5.6) 바나나라떼(2) 영이절임 *에너지/단백질/칼슘/철 866.5/42.1/219.4/4.5	혼합잡곡밥(5) 단호박죽(13) 유부보쌈우동국-(1.2.5.6.9.10.16) 오이지무침(13) 미역줄기볶음 순살고추장닭구이/쌈무(5.6.15) 배추김치, (9) 모듬과일(12) *에너지/단백질/칼슘/철 740.5/39.2/172.9/3.0	짜장밥(1.2.5.6.10.13.16) 순두부계란국(1.5) 열무무침(5.6) 몽실탕수/레몬소스(1.5.6.10.12.13.18) 김말이튀김(1.5.6.17.18) 배추김치, (9) 피치요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 812.4/26.1/271.0/15.0	울무밥 북어콩나물국*(1.5.17) 냉이무침(5.6) 비빔국수(5.6.9.12.13) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치, (9) 무화과 엔요요구르트-100(2) 상추깻잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 768.3/29.1/191.7/3.9	혼합잡곡밥(5) 갈낙탕-(1.16) 도토리묵무침(5.6) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 김구이 방울토마토(12) 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 837.0/34.2/179.5/6.6
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed 수다날	11/21 Thu	11/22 Fri
통밀밥(6) 토란옹심이들깨국(9.16.17) 상추치커리무침 로제훈제오리볶음 파래연근튀김 김부각(5.6) 깍두기(9) 딸기도넛(1.2.5.6) 유기농요구르트(2) 연근부각(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 787.2/26.4/167.4/2.6	수수밥 건파래볶음 두부, 김치볶음(5.9.10) 콘치즈구이(1.2.5) 구운돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치, (9) 로마노치즈브로콜리스프(2.5.6.13.15.16) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 807.7/20.0/195.1/3.1	카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16) 오징어무국*(13.17) 썩갠무침(1.5.6.8) 치킨볶음우동(5.6.10.15) 배추김치, (9) 골드파인애플 크런치요거트(2) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 755.5/37.0/276.8/2.5	발아현미밥 햄김치찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 브로콜리두부무침(5) 가지무침(5.6) 코다리강정(5.6.12.13) 배추김치, (9) 메밀국수(소바)(3.6) 모듬과일(12) 연근부각-자율(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 778.0/52.4/237.0/5.1	옥수수밥 호박잎된장국(5.6) 부추양배추무침(2.5.6.13) 대파죽발구이(10) 배추김치, (9) 찰보리떡(1.2.5.6) 패션후르츠주스(13) 상추깻잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 731.6/32.1/220.3/3.6
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Thu	11/28 Thu	◇ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 김제중학교 홈페이지 / 학교소식/식생활관 / 급식게시판 * 위 식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.
발아현미밥 아욱된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 야채튀김(1.5.6.8.9.17.18) 삼겹숙주찜-부추무침(5.6.10.13) 배추김치, (9) 골드키위 뽕로로요구르트80(2) 상추깻잎쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 774.0/26.2/238.2/4.4	울무밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 모듬장아찌 한우불고기(5.6.13.16) 열무겉절이(9.13) 리치주스 에그타르트(1.2.5.6.16) 공취장아찌 *에너지/단백질/칼슘/철 854.6/32.6/125.6/6.4	볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치감자국(5.9) 콩나물무침(5) 누들떡볶이(1.5.6.13) 핫바(1.5.6) 배추김치, (9) 뽕떡 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 818.4/32.1/224.4/3.2	혼합잡곡밥(5) 탄탄면(1.2.4.5.6.10) 오이부추무침*(5.6.13) 파래멸치볶음 볼카츠(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 모듬과일(12) *에너지/단백질/칼슘/철 855.1/31.3/131.1/3.0	