

< 학교 교육 목표 >

따뜻한 인성을 가진 창의·융합형 인재 양성

가정통신문

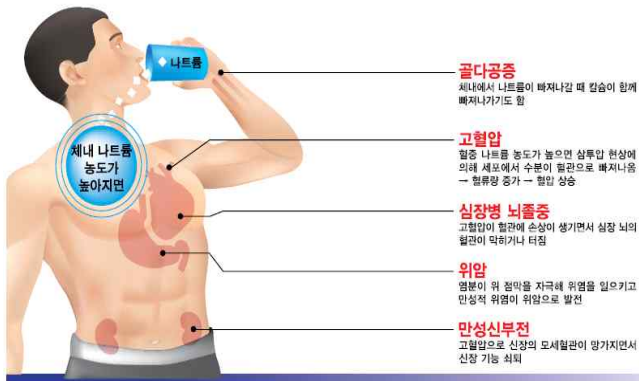
김제여자고등학교

☎ 544-2512

4월 급식소식-나트륨 줄이기

나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병



나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

나트륨!!

하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

WHO 및 우리나라
최대 섭취 권고량
⇒ 2,000mg

우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량
⇒ 4,878mg(2010)



나트륨 어디에 많이 있나요?

*소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양



소금 적게 먹기 실천전략

가정에서 소금 적게 넣고!!

- 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요!!
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 해야 됩니다.

급식에서 음식 적게 담고!!

- 모든 간은 조금씩 싱겁게 노력합니다.
- 짠 음식은 적게 담으세요.
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.

외식에서 국물 적게 먹고!!

- 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
- 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

나트륨을 적게 섭취하려면

- 영양표시를 꼭 확인하여 나트륨이 적은 식품을 선택한다.
- 나트륨을 적게 섭취할 수 있는 조리법이나 메뉴를 선택한다.
 - 생선은 자반보다는 날 생선을 선택하고 소금을 뿌리지 않고 구워 양념장에 살짝 찍어 먹는다.
 - 소금을 적게 넣고 향미채소나 향신료 등을 사용하여 맛을 낸다.
 - 가공식품은 스프의 양을 적게 넣고 햄과 고기는 데쳐 조리한다.
 - 음식의 간은 조리 마지막 단계에서 한다.
 - 소금 배출 식품과 함께 먹는 습관을 갖는다.
- 국그릇은 작은 그릇으로 바꾸고 국물을 적게 먹는다.

2024. 4. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

4월 학교급식(중식) 안내

| 4/1  | 4/2  | 4/3  | 4/4  | 4/5  |
|---|--|---|--|--|
| 검정콩밥(5) 햄모듬찌개(부대찌개) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 숙주나물무침 양념깻잎장아찌 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 닭날개양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 깍두기(9) 파인애플/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 621.5/29.8/264.7/3.0 | 찰보리현미밥 열갈이된장국(5.6.9) 돈육등갈비고추장조림 (5.6.10.13) 연근조림(5.6.13) 치커리사과유자청무침(13) 베이컨감자채볶음(10) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 767.3/38.6/208.5/3.0 | 혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 소고기간장불고기(5.6.13.16) 고사리나물볶음(5.6) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 진달래설기 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 683.4/42.3/188.7/5.4 | 차조밥 청국장찌개(김치)(5.9) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 무생채(자율)(9.13) 배추김치(9) 목장애망고요거트(2) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 779.5/40.8/234.0/3.9 | 카레라이스(돈육) (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1.9) 갈치감자조림(5.6.13) 단무지 하트미니함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 딸바라떼(2.13) 스트로베리도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 781.4/111.7/228.7/3.4 |
| 4/8  | 4/9  | 4/10  | 4/11  | 4/12  |
| 기장밥 삼색옹심이미역국 (5.6.9.17) 미나리김치(6.13) 두부와볶음김치(돈육) (5.6.9.10.13) 순살닭튀김/머스터드 (1.5.6.13.15) 깍두기(9) 파인애플주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 736.0/40.9/246.7/3.7 | 찰보리현미밥 썩김치된장국(5.6.9) 무말랭이무침 콩나물무침(5) 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 청포도/방울토마토(12) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 698.8/32.4/226.2/3.9 | 국회의원선거일 | 강황쌀밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 비엔나케찹조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) 오이지무침(13) 새우튀김/머스터드소스 (1.5.6.9.13) 배추겉절이(6.9.13) 깍두기(9) / 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 779.5/24.6/241.1/3.9 | 작은밥/김가루 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 콩나물국(5.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 배추김치(9) 갯잎김치(5.6.13) 벚꽃도넛(1.2.5.6) 폴리도청포도 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 725.7/19.6/256.9/4.0 |
| 4/15  | 4/16  | 4/17  | 4/18  | 4/19  |
| 혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10) 방울오징어간장조림 (5.6.13.17) 계란찜(1.9.13) 무생채(자율)(9.13) 닭다리후라이드 (1.5.6.13.15.16) 배추김치(9) 따옴주스(사과)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 829.5/49.7/291.6/5.5 | 찰보리현미밥 표고미역국(5.6.9) 돼지갈비찜(떡) (5.6.10.13.18) 오이소박이(자율)(6.13) 숙주나물무침 두부카츠 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 797.7/43.2/153.2/2.6 | 차조밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 비름나물된장무침(5.6) 크랜베리멸치볶(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 607.0/42.9/264.0/5.3 | 작은밥 콩나물김치국(5.9) 연근조림(5.6.13) 구슬치즈샐러드(2.12.13) 고봉반달고구마in돈까스 /소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 693.1/16.6/218.9/3.8 | 흑미밥 황태채무국(1.5.9) 떡볶이(고추장) (1.2.5.6.10.13.15.16) 새송이버섯호박볶음 김말이구이(1.5.6.16) 닭봉데리야끼소스조림 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 청포도/파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 754.3/32.2/237.2/6.2 |
| 4/22  | 4/23  | 4/24  | 4/25  | 4/26  |
| 찰보리현미밥 근대된장국(5.6.9) 취나물된장무침(5.6) 오리주물럭(5.6) 피자모듬렛 (1.2.5.6.12.16) 배추김치(9) 마시는샐러드주스(13) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 802.4/30.7/229.9/4.6 | 작은밥/김가루 수삼닭죽(15) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 오이소박이(자율)(6.13) 무말랭이무침 새우가스/소스(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 망고코코푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 765.0/33.5/147.5/4.4 | 귀리밥 육개장(1.5.6.9.13.16) 계란장조림(1.5.6.13.18) 오박비섯볶음 소떡소떡/소스 (1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 깍두기(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 736.1/31.7/218.9/5.0 | 기장밥 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 하트한입단무지 참나물사과무침(5.6.13) 고구마함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 사과주스(사과C)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 662.7/21.3/183.7/2.1 | 흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10) 불어묵고추장조림 (1.5.6.13.18) 오리훈제/소스(1.5.6.13) 부추양파무침 양념깻잎장아찌 배추김치(9)/리치에이드 시험뿌셔(1.2.5.6.10.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 808.6/41.0/164.8/5.3 |
| 4/29  | 4/30  | ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 콩(두부류,콩국수):국내산 *배추김치:배추/고춧가루-국내산 *쇠고기/가공품:국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품:국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산 *명태/가공품: 러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/월양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 *전복/가공품: 국내산/사용안함 ※양,넉지,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미,가리비,우렁이,방어및부세는 사용안함. | | ◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjevygo.hs.kr/ -> 일문답 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 - 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 |

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.