



10월 영양소식

nutritive news

발행: 고부초등학교

나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가공어육제품
(햄, 소시지, 베이컨 등)

끓는 물에 대쳐 염분, 기름 등
각종 첨가물을 제거하기



통조림

건더기만 건져서 물에 행구기



자반생선, 건어물
(멸치, 마른 새우, 쥐포,
미역, 다시마 등)

물에 5~10분간 담궈
소금기름 빼내고 사용하기



라면

분말스프는 절반만 넣고,
채소나 해조류를 듬뿍 넣고 끓이기



학교급식 나트륨 줄이기 실천!!

- * 염도계 사용 및 국 · 찌개 배식 양 조절
(평상시 염도 0.6 기준 정도로 운영)
- * 월 1회 이상 국 없는 날- 저나트륨식(누룽지) 활용
- * 야채, 과일을 이용한 저염 소스로 활용
- * 조림보다는 오븐을 이용한 구이나 찜 요리
- * 가공육 사용시 무첨가제품 활용하여 데쳐서 사용

염도계로 측정하여 급식 합니다!!

국, 찌개 염도 기준

UP!

맑은국	0.3~0.6%
된장국	0.4~0.7%
찌개류	0.5~0.8%

1. 염도계

2. 국, 찌개

<자료출처: 식품의약품안전처>

가을철 영양관리 방법

- **체중조절**에 신경을 씁니다.










햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주기 쉬우나, 오히려 영양과잉이 될 수도 있으니 체중관리에 주의 필요합니다.

- **자연식품**을 이용합니다.

가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취하여 필수아미노산이나 기타 조혈성분을 공급합니다.

- **채소**가 많은 계절에는 **동물성 단백질**이 부족하지 않도록 육류, 어류, 등을 한가지씩은 꼭 섭취합니다.

10월에 좋은 제철 식재료

10월 제철 식재료		
		
무(10~12월)	꽁지(10~11월)	늑은호박(10~12월)
		
삼치(10~2월)	해삼(10~11월)	검은콩(10월)
		
박태(10~12월)	동자개(백가사리)(9~12월)	학꽁치(10~11월)

<자료출처: 네이버 두산백과, 식품의약품안전처>

학부모님! 가정에서도 함께해요!

- ▶ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 살펴 봅니다.
- ▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식생활안전에 유의합니다.
- ▶ **외부음식을 학교로 가져오지 않습니다.**
- ▶ 가정에서도 싫어하는 반찬도 조금씩 맛을 볼 수 있도록 편식지도를 함께 해주세요!

10월 교육급식 계획

고부초등학교

월요일	화요일	수요일은 다 먹는 날	목요일	금요일
	1 임시공휴일	2	3 개천절	4 재량휴업일
○ 원산지 정보 ○쌀:국내산 유기농쌀 ○김치:국내산(배추, 무, 고춧가루) ○쇠고기/가공품:국내산 한우 ○돼지고기/가공품:국내산/국내산 ○닭고기/가공품:국내산/국내산 ○오리고기/가공품:국내산/국내산 ○ 수산물(의무표시품목/가공품) 오징어/가공품: 국산 / 페루 참조기:국산, 장어:국산양식 동태/가공:원양, 꽃게:국산 낙지/가공품:베트남 새우/가공품: 베트남	○ 알레르기 정보 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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.잣	소고기김치볶음밥 (2.9.10.16) 순두부맑은국(1.5.18) 정음유정란달걀후라이(1) 깍두기(9) 김말이튀김(1.5.6.16) 망고아로니아쥬스(정음 지역품13) *에너지/단백질/칼슘/철 712.6/25.0/216.8/10.8	◇우리학교 식재료는 국산콩두부, 정음우항생방사유정란, 무첨가소시지(국산), 자일로오스설탕, 올리오당 등 건강 식재료를 사용하고 천연재료로 맛을 내어 사용하고 있습니다. ◇식단은 교육과정상황 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다. ◇매주 수요일은 다 먹는 날(수다날)입니다. ◇학교홈페이지- 학교소식 - 급식소식 - 급식사진방에서 매일의 식단 사진을 보실 수 있습니다. ◇저탄소밥상은 지구환경을 생각하며 채식을 실천하는 날 입니다 ◇남은 음식은 국그릇에 모아서 정리합니다!	
7	8	9 한글날	10	11
친환경찰현미밥 미소두부국(5.6) 바삭에그돈카츠 (1.2.5.6.10.12.13.18) 미역줄기팽이볶음 배추김치(9) 깍두기-담금 정음유기농샤인머스캣 *에너지/단백질/칼슘/철 698.4/26.5/371.4/2.9	친환경잡곡밥 순댓국 (2.5.6.10.13.16) 가자미살무조림 들깨부추무침 깍두기(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 700.0/24.1/213.9/5.7		친환경잡곡밥 한우순한맛마라탕 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 쌀탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 멸치파래자반볶음(5) 배추김치(9) 뽕피쿨(2) *에너지/단백질/칼슘/철 711.3/30.9/193.0/9.7	누룽지송능(저나트푸드) 한우불고기크림파스타 (1.2.5.6.13.16) 케이준치킨텐더 (1.5.6.15.18) 저염꼬들오이지무침 배추김치(9) 흑임자양상추토마토샐러 드(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 706.6/28.5/212.2/3.5
14	15	16	17	18[저탄소밥상]
친환경찰현미밥 열갈이된장국(5.6) 한방수육/쌈장 (5.6.10) 갯잎무쌈 보쌈김치(5.6.13) 사과워터젤(지역품) *에너지/단백질/칼슘/철 706.4/30.3/315.8/3.9	친환경잡곡밥 꽃게단호박찌개 (5.6.8.9.17) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열갈이나물무침 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 694.8/26.1/231.4/4.2	가쓰오구운돈까스 (1.3.5.6.10.12) 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16) 모듬채소피클 웨지감자구이 배추김치(9) 친환경작은밥 *에너지/단백질/칼슘/철 716.4/19.0/207.7/3.2	친환경잡곡밥 무첨가모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 참조기구이(6) 시금치된장나물(5.6) 배추김치(9) 애플라임푸딩(무첨가) *에너지/단백질/칼슘/철 699.2/31.3/195.3/3.1	친환경잡곡밥 무채새우살개국(9.13) 김가루볶음 로제떡볶이 (1.2.5.6.12.13) 매크오징어튀김 (1.5.6.17) 배추김치(9) 자당야쿠르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 699.6/26.5/204.9/4.8
21	22	23	24	25[독도의날]
친환경찰현미밥 한우미역국(16) 닭다리살스테이크 (2.5.6.12.15) 국산도토리묵무침 배추김치(9) 바삭한도그 (1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 699.0/30.5/229.5/2.8	친환경잡곡밥 돼지고기김치찌개 (5.9.10) 소시지메추리알케첩조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 친환경콩나물무침(5) 배추김치(9) 나뭇르바닐라(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 691.9/29.9/281.9/3.4	양송이새우볶음밥 (1.2.9.13) 팽이두부장국(5.6) 두부달걀프리타타 (1.2.5.12.13) 미역오이초무침 배추김치(9) 정음유기농머루포도 *에너지/단백질/칼슘/철 695.5/27.2/234.2/3.9	친환경잡곡밥 명란젓새우찌개(5.6.9) 등갈비김치찜(5.9.10) 숙주미나리나물 깍두기(9) 태추단감 *에너지/단백질/칼슘/철 701.4/35.9/207.0/5.0	친환경잡곡밥 어묵콩나물국(1.5.6) 수제순살후라이드 (1.2.5.15) 오이더덕무침 배추김치(9) 독도의날케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 703.3/31.6/176.4/3.9
28	29	30	31	
친환경찰현미밥 낙지연포탕(16) 한우메추리알장조림 (1.16) 김실파나물 배추김치(9) 배추김치-담금재료(9.13) 도라에몽슈크림만주 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 736.4/36.4/364.2/6.1	친환경잡곡밥 소고기청국장(5.9.16) 데리야끼장어강정 (5.6.13) 명이나물 배추김치(9) 제주감귤 *에너지/단백질/칼슘/철 706.1/35.0/281.0/4.2	베트남식우리쌀국수(16) 청경채볶음 (5.6.13.18) 고기춘권(1.5.6.10) 배추김치(9) 아이스망고 친환경작은밥 *에너지/단백질/칼슘/철 702.5/24.7/187.8/3.6	친환경잡곡밥 오징어짬뽕국 (5.6.9.17.18) 무첨가채다치즈햄전 (1.2.5.6.10.15.16) 건취나물볶음 배추김치(9) 단풍백설기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 706.6/33.7/223.6/5.3	

※ 학교급식법과 학교급식기본방향 기준으로 에너지/탄수화물/단백질/지방의 적정수준(±10%)을 준수하여 운영합니다.

※ 학교급식기본방향 지침으로 튀김류 주 2회 이하 및 저염 및 저당 식단을 지향하여 운영합니다.