



자율과 공감으로 꿈을 키우는 행복한 학교

6월 학교급식 영양소식지



(우56439)전북 고창군 고창읍 중거리당산로111 교무실 564-2078 행정실 564-1522 <https://school.jbedu.kr/gochangnames>

덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간' 입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

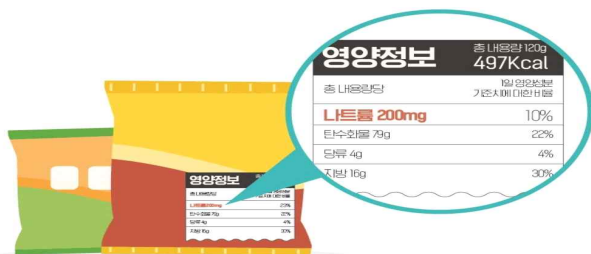
가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주인력 결핍,
과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.





6월 학교급식 식단 안내



6/2	6/3 대통령선거일	6/4 수다날	6/5	6/6 현충일
<p>친환경잡곡밥(5) 달걀미역국(15) 오이부추무침(5.6.13) 하식잡채(5.6.10.13) 등갈비바베큐(6.10.12.13) 배추김치(완)(9) 참깨바움쿠헤(초코)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 711.7/30.0/100.1/2.7</p>		<p>자장밥(2.5.6.10.13.16) 계란실파국(1) 단무지깨요무침 탕수만두 (1.5.6.10.11.13.16.18) 배추김치(완)(9) 식물성유산균요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 610.3/24.2/170.6/5.5</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 맑은순두부국(1.5.6.18) 건새우마늘쫀조림(5.6.9.13) 오삼불고기(2.5.6.10.16.17.18) 육원전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(완)(9) 트리피컬쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 736.2/37.7/300.2/4.6</p>	
6/9 단오	6/10	6/11 수다날	6/12	6/13 저탄소 그린밥상
<p>친환경검정쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 시금치들깨무침 케이준치킨샐러드(1.5.6.12.15.18) 갈치구이(5.6) 열무김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 599.6/32.7/215.2/3.0</p>	<p>친환경기장밥 소고기무국(16) 달걀장조림(1.5.6.13) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 베이컨파이버치즈피자(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 610.7/30.4/88.9/2.8</p>	<p>마크니덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18) 콩나물국(5.6) 김가루실파무침 애호박버섯볶음(5.9) 닭다리구이(5.6.13.15) 배추김치(완)(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 566.3/39.9/109.3/2.6</p>	<p>친환경수수밥 마라탕(1.2.5.6.8.12.13.16.17.18) 연두부계란찜(1.5) 상추겉절이(5.6.13) 꿔바로우(5.6.10) 배추김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 625.5/24.9/111.5/8.9</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 망고빙수(1.2.5.6) 콩단백솜불고기야채볶음(1.5.6) 수제두부강정(5.6.12.13) 각두기(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 633.2/20.8/221.1/2.7</p>
6/16	6/17	6/18 수다날	6/19	6/20
<p>친환경토마코펜쌀밥(12) 소수제비국(1.5.6.9) 콩치김치조림(9.13) 사과양배추샐러드(1.2.5.6.13) 오븐베이컨치킨/고추마요소스(1.2.5.6.15.18) 각두기(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 626.7/25.6/289.5/5.7</p>	<p>친환경완두콩밥 된장찌개(5.6) 파채콩나물무침(5) 삼겹살구이/상추쌈(친환경)(5.6.10.13) 총각김치(완)(9) 플럼주스 *에너지/단백질/칼슘/철 714.3/24.5/154.1/2.7</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 호감스프(2.5.6.13.16) 김치어묵국(1.5.6.9) 진미채우영볶음(1.5.6.13.17) 치즈돈가스/소스(2.5.6.10.12.13.16.18) 열무김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 580.2/22.7/202.1/2.0</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 오리훈제/우삼 애너타리숙자무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 667.2/32.7/251.4/2.4</p>	<p>친환경검정쌀밥 닭무국(5.15) 삼치유자청조림(5.6.13) 참나물무침 로제미트볼(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(완)(9) *에너지/단백질/칼슘/철 587.0/26.3/78.1/2.2</p>
6/23	6/24	6/25 수다날	6/26	6/27 저탄소 그린밥상
<p>친환경조각검정콩밥(5) 오징어무국(17) 두부양념조림(5.6.9) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 머위대들깨볶음(5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 방울총편 *에너지/단백질/칼슘/철 619.3/42.9/294.4/3.7</p>	<p>친환경보리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 비빔나물무침 떡볶이(1.5.6.13.16) 아채튀김(1.5.6.18) 배추김치(완)(9) 청포도아연젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 791.0/20.2/173.9/5.6</p>	<p>김주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 고춧잎된장무침(5.6.13) 새송이감자볶음(5) 만세강정(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 배추김치(완)(9) 우리밀고칼슘코마약과(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 602.4/21.4/214.1/3.5</p>	<p>친환경클로렐라쌀밥 소불고기낙지찌개(5.6.9.13.16) 달걀조림(5.6.13.15.18) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(완)(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 587.0/33.0/142.4/2.8</p>	<p>친환경보리밥 두부버섯찌개(5) 메추리알버섯장조림(1.5.6.13) 레몬크림간소새우(1.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 575.1/21.7/231.2/3.6</p>
6/30	<p>❖ 알레르기 유발 식품 안내 ❖ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			

❖ 식재료 원산지 안내 ❖

*쌀(잡곡포함):국내산 / *배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / *콩(두부류):국내산 / *쇠고기:국내산 한우 / *돼지, 닭, 오리고기:국내산
*축산물가공품:국내산 / *오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / *고등어, 꽃게, 참조기, 갈치, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산
/ *낙지, 주꾸미:베트남산 / *미꾸라지:국내산 / *명태: 러시아산 / *다랑어:원양산

◆ 우리학교 급식은 화학조미료를 사용하지 않고 천연식재료인 국물, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 위 식단과 식재료 원산지는 학사일정 또는 식재료 수급상황에 따라 메뉴가 변동 될 수 있습니다.