

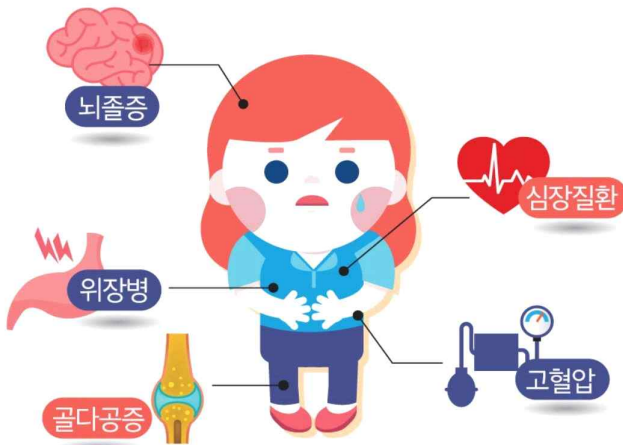
나트륨 섭취 줄이기 (싱겁게 먹기)

나트륨(Na)의 역할

- ① 우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분을 조절해요.
- ② 신경, 신호전달, 근육수축에 중요한 역할을 해요.
- ③ 소화액의 성분으로 쓰여요.

나트륨을 많이 먹으면 좋지 않은 이유

나트륨을 많이 먹으면 우리가 음식을 통해 얻은 칼슘이 몸에서 빠져나가요. 고혈압, 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환 등의 질병을 일으킬 수 있으니 적당량 섭취하는 것이 좋아요.



국물음식 속 나트륨

세계보건기구 나트륨 1일 섭취 권고량은
하루 2000mg입니다

소금 1g에는 나트륨 400mg과 염소 600mg이 있음

김치찌개 2,000mg	라면 1,800mg
우동 2,400mg	육개장 2,900mg

주의! 나트륨은 하루에 2000mg보다 적게 먹기를 권장합니다. 위의 음식은 한 그릇만 다 먹어도 하루 권장 섭취량을 넘기니 주의하세요.

덜 짜게 먹기 실천



-국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.



-채소, 과일, 우유를 먹어요.

이 음식 속에 들어 있는 영양소 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 빠져나가도록 도와줘요. -칼륨이 풍부한 채소류(시금치, 호박, 오이, 당근, 브로콜리, 부추, 토마토 등), 두류(검은콩, 두부), 해조류(미역, 김)를 활용한 식단을 구성해요.



-외식할 때 '소스를 따로 주세요.' 요청해요

※ 우리 유치원 급식에서는 염도계 사용으로 염도 측정(국류 : 0.4~0.5%, 찌개류: 0.4~0.6%, 나물류 : 0.4~0.5% 이하) 관리하고 있습니다.

2023년 4월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
3	4	5 (수다날)	6	7
친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16.) 닭날개양념구이(5.6.12.15.) 콩나물우침(5.6.) 배추김치(9.) 딸기요구르트(100ml)(2.) 완숙토마토(지역인증)(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.8/22.7/199/2.3	친환경찰현미밥 새우아욱국(5.6.9.) 돈삼겹살수육(쌈무)(5.6.10.) 치커리사과(유자청)(5.6.) 배추김치(9.) 미키마우스감자튀김(5.6.12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.5/17.6/107/2	친환경찰옥수수밥 감자유부달걀국(1.5.6.) 백련초만두찜(22g)(2.5.6.10.16.18.) 참나물된장우침(5.6.) 생선까스(대구)(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/20.2/63.3/2	친환경찰보리밥 전복삼계탕(5.6.15.18.) 콩나물들깨우침(5.6.) 한입오징어튀김(1.2.5.6.17.) 배추김치(9.) 딸기 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.1/19/66.5/3.4	친환경찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 시금치나물(5.6.) 닭안심커틀렛(텐더50g)(1.5.6.15.16.) 백김치(9.) 배(지역인증) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 455.6/20.9/67/2
10	11	12 (수다날)	13	14
친환경찰쌀밥 한우감자국(5.6.16.) 감오징어보콜리우침(5.6.17.) 토마토달걀볶음(1.2.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 사과(생과) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457/22.4/78.6/3.2	친환경찰현미밥 콩나물두부김치국(5.9.) 참나물우침(5.6.) 버섯한우불고기(5.6.16.18.) 백김치(9.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 453.8/21.2/106.1/3.6	한우채소볶음밥(1.2.5.6.9.16.18.) 두부미역된장국(5.6.) 고칼슘등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 오이피클 추로스(계피)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.8/26.2/171.5/3	친환경찰보리밥 삼색수제비국(5.6.) 미나리나물(5.6.) 돈육목살바베큐(오븐)(2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 갯잎장아찌(간장)(5.6.) 비타민주스(사과맛100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/19/110.9/2.2	친환경찰현미밥 단호박순살대구탕(5.6.9.18.) 닭토마토소스볶음(1.5.6.12.15.) 숙주나물(5.6.) 곤드레감자전(40g)(5.6.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.8/28.5/84.7/2.2
17	18	19 (수다날)	20	21
친환경찰쌀밥 한우사골만두국(1.5.6.10.16.) 오이상추겉절이(5.6.) 김가루부추우침(5.6.) 오리고기김치볶음(5.6.9.) 방울토마토(지역인증)(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 470/20.4/83.1/4.3	친환경찰현미밥 불낙전골(5.6.16.17.18.) 참나물우침(5.6.) 꽃모양소시지피망볶음(5.6.10.12.) 배추김치(9.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.8/20.7/112.3/3.8	닭고기카레덮밥(2.5.6.15.) 연어치즈까스(1.2.5.6.) 배추김치(9.) 블루베리무피클 친환경누룽지탕 배주스(80ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.5/17.5/100/1.8	친환경찰보리밥 배추숙된장국(5.6.) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물들깨우침(5.) 배추김치(9.) 배(지역인증) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/21.9/134.4/2.6	친환경찰현미밥 한우달걀당면국(1.5.6.16.) 잔멸치호두볶음(5.6.14.) 돈육청경채볶음(5.6.10.18.) 배추김치(9.) 사과요구르트(100ml)(2.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.5/24.3/148.4/2.3
24	25	26 (수다날)	27	28
친환경찰쌀밥 명태살콩나물국(5.9.) 두부브로콜리숙채(5.6.) 마파두부(5.6.10.18.) 한입김말이튀김(5.6.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.3/20.3/134.6/7.7	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 피자맛치즈달걀찜(1.2.6.10.12.) 주꾸미미나리우침(5.6.) 백김치(9.) 딸기 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.8/24.1/152.1/3.3	친환경찰기장밥(작은밥) 우리쌀국수(5.6.16.18.) 표고돈육볶음(5.6.10.18.) 배추김치(9.) 얇은 반달 단무지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.4/22.2/79.2/2.5	친환경찰보리밥 한우육개장(1.5.6.16.) 감자순살닭찜(5.6.15.18.) 숙갓나물(5.6.) 배추김치(9.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.5/25.7/100.1/2.8	친환경찰현미밥 해물순두부찌개(5.6.8.9.18.) 한우새송이장조림(5.6.16.) 새우튀김(코코넛)(1.5.6.9.12.) 배추김치(9.) 방울토마토(지역인증)(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 465/26/116.1/4.6

-알레르기 유발식품 표시-

1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19자

... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.

☞ 식재료 원산지 표시 안내

- * 쌀:군산시 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기,갈치,낙지,미꾸라지:국내산
- * 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산

☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.