



10월 영양소식

군산경포
초등학교

우) 54033

군산시 백령로 75

교무실 063)445-4772

행정실 063)445-0611

FAX 063)445-9744



나트륨 섭취를 줄이세요!

▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 근육 활동
- 영양소 흡수
- 노폐물 배출
- 신경 전달
- 체온조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어오



가정에서 할 수 있는 덜 짜게 먹기 실천



-국, 탕 찌개의 국물을 적게 먹어요.



-채소, 과일, 우유를 먹어요.

이 음식 속에 들어있는 영양소 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 빠져나가도록 도와줘요.



-외식할 때 '소스를 따로 주세요.' 요청해요

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon 개천절	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>친환경 찰현미밥 감자호박된장국(5.6.8.9.18.) 고등어무조림(5.6.7.9.) 들깨버섯볶음(5.6.13.18.) 소이콩구달(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 531.2/31.8/120.9/3.9</p>	<p>친환경 찰현미밥 동태탕(5.6.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 395.7/22.6/99.3/2.3</p>	<p>짜장면/미나리밥(자율)(5.6.9.13.16.17.) 맑은콩나물국(5.8.9.18.) 반달단무지무침 맛동산탕수육(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 해가득 감귤&한라봉(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.6/19/190.6/5.6</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.9.10.13.18.) 도라지배무침(5.6.13.) 로제크라비아롤카츠(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 매일엔요(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 526.2/20.2/183.6/3</p>	<p>친환경홍미찰쌀밥 참치김치찌개(5.9.) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 달걀개오른구이(5.6.15.) 총각김치(9.) 쿠키앤크림마카롱(1.2.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 449.1/23.1/68.1/3.8</p>
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>친환경 찰현미밥 동태탕(5.6.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 395.7/22.6/99.3/2.3</p>	<p>친환경 찰현미밥 동태탕(5.6.18.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.8.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 395.7/22.6/99.3/2.3</p>	<p>김가루주먹밥(1.5.9.13.) 진미채양공조림(4.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 치즈떡볶이&김말이(1.2.5.6.12.16.) 조각파인애플 우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 785/25.2/166.4/4.9</p>	<p>친환경 보리밥 조랭이떡만두국(1.2.5.6.8.9.10.16.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 오리훈제&무쌈/머스타드(1.5.6.13.) 망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 586.1/20.7/100.5/5.1</p>	<p>친환경 흑미밥 조개살미역국(5.6.18.) 치커리사과유자청무침(13.) 돼지고기간장볼고기(5.6.10.13.) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 411.1/21.4/115.9/3.2</p>
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<p>친환경 서리태밥(5.) 버섯샤브샤브국(5.6.16.) 감오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) 삼치대리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 유기농ABC쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 389.2/27/140.3/3</p>	<p>친환경 흑미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 부추무침(5.6.13.) 참치김치전(5.6.9.17.) 미니콘치즈볼(1.5.6.) 깍두기(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 633.9/12.6/94.4/6.9</p>	<p>치킨마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 팽이버섯된장국(5.6.) 만두탕수(1.5.6.10.11.13.16.18.) 배추김치(9.) 블루베리요거트(2.5.6.) 케요네즈샐러드(1.5.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 700/24.2/128.7/4.8</p>	<p>친환경 찰현미밥 부대찌개(1.2.5.6.8.9.10.15.16.18.) 두부조림(5.6.13.) 청경채나물(5.6.13.) 치즈볼(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) 레몬비타민C젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 419.6/15.9/92.2/2.1</p>	<p>친환경 찰현미밥 소고기무국(5.6.16.) 시금치숙감두부무침(5.) 오리고추장볼고기(5.6.13.) 느타리애호박볶음(5.) 깍두기(9.) 함내파인애플C(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 509/19/90.7/3.3</p>
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<p>친환경 찰현미밥 감자수제비국(2.5.6.8.9.18.) 주꾸미볶음(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 478.2/20.6/230.9/2.4</p>	<p>친환경 보리밥 오징어무국(5.6.13.17.) 콩나물무침(5.) 소고기볼고기(5.6.13.16.) 배추김치(9.) 요거타임 포도(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 474.8/28/218.6/3.3</p>	<p>참치김치볶음밥(1.2.5.6.9.18.) 닭봉오른구이(5.6.15.) 배추김치(9.) 양상추&과일샐러드/키위드레싱(1.2.4.5.6.12.) 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18.) 생크림와플(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 678.5/29.3/283.1/6</p>	<p>친환경 차조밥 육개장(1.5.6.8.9.13.16.18.) 아몬드멸치볶음(5.6.13.) 더블치즈스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.) 애플망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 545.4/26.5/199.6/3.3</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5.) 양지청국장찌개(5.8.9.16.18.) 단배추나물(5.6.) 고구마맛탕(5.13.) 가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 450/19.5/141.3/2.5</p>
10/31 Mon	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://gskp.es.kr/ -> 알림방 -> 영양소식 -> 급식게시판</p> <p>◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있으며, 코로나-19로 인한 사회적 거리두기 단계에 따라 급식 일정이 변경 될 수 있습니다.</p>			
<p>친환경 흑미밥 어묵국(1.5.6.8.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 고구마함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 레드벨벳 미니구겟(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 560.9/20.4/77.5/3.4</p>				