

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 배출하도록 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 신체 활동에 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.



주의력 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



◇ 군산서초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
 * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산)
 * 양고기,마파두,뽕장어,납치(광어), 참돔,조개,불닭 사용 안함



◇ 알레르기 정보 -

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



6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날, 저탄소밥상	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경흑미밥 쇠고기미역국(5.6.8.9.16.18) 돼지갈비단호박조림(5.6.10.13) 어묵잡채(1.5.6.10.13) 오징어&브로콜리모듬숙회(5.6.13.17) 배추김치(9) 더블초코크림떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/27.3/90.9/2.4	친환경감쌀현미밥(5) 햄모듬찌개&증숙라면(1.2.5.6.8.9.10.15.16.18) 달걀바베큐조림(5.6.12.13.15) 채소달걀말이(1.5) 애호박느타리들깨볶음(5) 총각김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 726.3/41.6/152.6/3.9	숯불갈비치밥(1.5.6.12.13.15) 근대된장국(2.5.6.8.9.18) 피자맛떡볶이(1.2.5.6.13) 오징어튀김(칠리소스)(1.5.6.12.13.17) 깍두기(9) 수박우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.2/29.6/192.3/3.0	6월 6일 현충일 경신을 잊지않겠습니다	재량 휴업일
6/10 Mon 단오	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경밀쌀밥(6) 무청시래기된장국(2.5.6.8.9.18) 들깨오리불고기/레몬무쌈(5.6.12.13) 우리콩두부조림(5.6.13) 친환경가자나물무침(5.6) 배추김치(9) 수리취차륜병 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.8/25.8/169.1/4.8	친환경감쌀현미밥(5) 해물짬뽕(5.6.9.10.13.17.18) 제육불고기&양배추호박잎쌈(5.6.10.13) 알감자바나조림(2.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.5/31.7/119.5/2.6	부대볶음 도시락(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 황태무채국(1.2.5.8.9.18) 스노우에니언치킨(1.5.6.13.15) 방울토마토스크램블에그(1.2.5.6.8.10.12.15.16) 유자청나물무침(11.13) 열무김치(9) 워터멜론(포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.2/31.7/156.2/2.8	친환경귀리밥 닭고기무국(2.8.9.15.18) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16) 매콤어묵채피망볶음(1.5.6.13) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.5/35.1/144.1/2.1	친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(2.5.6.8.9.18) 스쿨팻타이(볶음쌀국수)(5.6.9.13.18) 수제등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 모듬피클 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/25.6/85.3/1.7
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날, 저탄소밥상	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경밀쌀밥(6) 참치김치찌개(2.5.6.8.9.18) 고기떡말이스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 총각김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.9/19.7/147.5/2.6	친환경흑미밥 얼큰수제비국(5.6.8.9.18) 닭고기자장볶음(2.5.6.13.15) 연두부/양념간장(5.6) 오이치커리초무침(5.6.13) 깍두기(9) 초코머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.4/25.8/168.7/2.6	후리카케햄볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 메밀국수(소바)(3.5.6.7.13.16.18) 코코넛코다리순살강정(엘더베리소스)(1.2.5.6.12.13) 굴뱅이전채조림(5.6.13.17) 고들무채장아찌 배추김치(9) 빔피클자두(음료) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/41.1/187.6/3.5	친환경찰현미밥(5) 동태매운탕(2.5.6.8.9.18) 제육두반장볶음(5.6.10.12.13.18) 감자양송이조림(1.5.6.13) 상추&오이스틱&쌈장(5.6.13) 토마토카프레제(1.2.3.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/32.7/137.9/2.5	친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 치즈코크연양식불고기+파채무침(2.16) 고등어고추장양념구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 콜라비생채무침(5.6) 망고생크림요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/27.4/220.0/3.0
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경귀리밥 오징어두부무국(2.5.8.9.13.17.18) 고구마닭볶음탕(5.6.13.15) 동그랑땡전&애호박전(1.2.5.6.10.15.16) 도토리묵채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 모닝빵,딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.3/34.3/97.5/2.7	누룽지 친환경찰현미밥(5) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 에그토르티야(소스)(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 브로콜리꽃맛살볶음(1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 수박화채(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/18.0/138.2/1.9	자장덮밥(콩고기)(1.5.6.10) 두부유부미소된장국(2.5.6.8.9.18) 달걀후라이(1.5) 문어커틀렛/락교드레싱(1.2.5.6.8.9.17.18) 유자단무지채겨자소스무침(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/26.3/209.3/3.5	친환경찰보리밥 시골조랭이떡국(1.2.5.6.13.16) 쭈돈불고기(5.6.10.13.18) 햄전(애호박)(1.2.5.6.10.15.16) 오이고추된장무침(5.6) 상추&쌈장(5.6.13) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.4/29.7/112.3/2.8	친환경찰현미밥(5) 순두부찌개(1.2.5.6.8.9.18) 어니언떡갈비&새송이구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 떡볶이+파채사리(1.5.6.13) 숙주나물무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.5/21.2/148.9/2.1

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/gss/>→알림마당→학교식생활관→급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

