



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
- 체온 조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

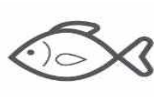
소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어오



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon	10/4 Tue	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
개천절 휴일	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 생새우호박국(9.13.) 반달치즈인돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 열무된장지짐(5.6.) 김치(배추김치)(9.13.) 달밤라떼(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육불고기덮밥(친환경쌀)(5.6.10.13.18.) 팽이버섯된장국(5.6.) 치킨 후라이드(다리)(5.6.15.) 콩나물무침(5.) 김치(깍두기)(9.13.) 월미니(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 알밤밥 떡만두국(소고기)(1.5.6.10.13.16.18.) 건새우마늘쫄볶음(5.6.9.13.18.) 마늘슬라이스햄구이(1.2.5.6.10.) 삼치시래기조림(5.6.13.18.) 김치(깍두기)(9.13.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 콩나물맑은국(5.13.) 낙지치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 수제햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 참나물무침(5.6.13.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 흑임자죽(13.)
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
한글 날 대체 휴일	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥(친환경유기농쌀) 청국장국(5.9.13.) 도토리묵무침(5.6.18.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥(친환경유기농쌀)(2.5.6.9.10.13.) 우거지된장국(5.6.) 숙주미나리무침 김치(깍두기)(9.13.) 사과 쪽파이북고기만두(1.5.6.10.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 건파래볶음(13.) 배추겉절이(9.13.) 꿀떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 육개장(13.16.) 닭정육당수(1.2.6.12.13.15.) 애호박버섯볶음 양념깻잎장아찌(13.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 말랑톡(청포도맛)
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 버섯된장국(5.6.13.18.) 고추장떡볶이(1.5.6.12.13.16.18.) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 소고기미역국(5.13.16.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 삼치찜구이(5.6.12.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 배 	<ul style="list-style-type: none"> 오무라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 단무지무침(13.) 등갈비오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.) 초코머핀(1.2.5.6.) 학교로간포도(쥬스)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 갈릭치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 건파래볶음(13.) 유부우동(1.5.6.13.16.18.) 참치김치볶음(5.9.13.) 김치(알타리무김치)(9.13.) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥(채식, 친환경유기농쌀)(5.6.13.) 우렁된장국(5.6.18.) 참새우(1.5.6.9.12.13.) 무생채(9.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 과일샐러드(농후요구르트)(1.2.4.5.12.)
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 소고기무국(13.16.) 까르보나라 떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.) 통살새우까스(1.2.5.6.9.13.18.) 호두멸치볶음(5.6.13.14.) 김치(배추김치)(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 베이컨파래볶음밥(2.5.6.10.13.) 오징어콩나물국(5.13.17.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 두부양념구이(5.6.13.18.) 김치(알타리무김치)(9.13.) 굴 	<ul style="list-style-type: none"> 자장밥(친환경쌀)(5.6.10.13.16.) 실파계란국(1.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.) 우리밀말기짬모닝빵(1.2.5.6.13.) 웃당요구르트(사과맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 계란찜(1.) 퀴바로우탕수육(1.5.6.10.12.13.) 미나리초무침(5.6.13.) 얼갈이겉절이(9.13.) 해물수제비국(5.6.9.13.17.18.) 굴 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 파리고추멸치볶음(5.6.13.) 미나리초무침(5.6.13.) 오향장국(5.6.10.13.) 김치(배추김치)(9.13.)
10/31 Mon	<div> <div> <p>건강한 재료만 담았습니다.</p> </div> <div> <p>☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</p> <div> <div> <p>골고루 먹고, 친구와는 음식을 나눠 먹지 않아요!</p> </div> <div> <p>식사 시간 외에는 꼭 마스크를 착용해요!</p> </div> <div> <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p> </div> </div> </div> </div>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판

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

◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

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

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	잡곡	배추 (얼갈이 , 볼통)	고춧 가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸 라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
	국내산			국내산		국내산					국내산	국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산

*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.