

2019년 5월호

<http://www.gungdong.es.kr/>

영양상담실 : ☎ 839-4586



공동영양소식

함께 배우고 함께 성장하는
행복한 공동교육



나트륨(소금) 줄이기



국
탕



어묵국 2,400mg



갈비탕 1,700mg



육개장 2,900mg

찌
개
류



된장찌개 2,000mg



김치찌개 2,000mg



순두부찌개 1,400mg

반
찬
류



배추김치 300mg



열무김치 300mg



마늘종무침 600mg

면
류



짜장면 2,400mg



물냉면 2,600mg



우동 2,400mg

간
식



떡볶이 900mg



순대 1,300mg



김밥 800mg

나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가공어육제품
(햄, 소시지, 베이컨 등)

끓는 물에 데쳐 염분, 기름 등
각종 첨가물을 제거하기



통조림

건더기만 건져서 물에 헹구기



자반생선, 건어물
(멸치, 마른 새우, 쥐포,
미역, 다시마 등)

물에 5~10분간 담궈
소금기를 빼내고 사용하기



라면

분말스프는 절반만 넣고,
채소나 해조류를 듬뿍 넣고 끓이기



쌈장

두부와 과일즙을 넣어
나트륨 함량 줄이기



식품 조리



1. 조리법의 선택

장류가 많이 들어가는 국, 찌개, 조림 보다는
소금이 적게 사용되는 찜, 구이, 볶음 등의 조리법을
활용합니다.

2. 음식의 간은 먹기 직전에 하기

뜨거울 때는 혀에서 짭맛이 덜 느껴지므로
소금을 많이 넣게 됩니다.
국이나 찌개는 식은 후 간을 하면 소금을
적게 넣을 수 있습니다.
(짭맛 인지 온도 17~42°C)



3. 천연조미료 및 다양한 향신료와 향미채소 이용

소금이나 장류 대신 저염소스, 겨자, 식초,
레몬, 들깨가루와 멸치가루 등 천연조미료를
이용합니다.



나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에
적게담기!



양념
소스
파로주기!



채소
과일
많이먹기!



절기 이야기 (5월)

단오(5월30일)



농경사회에서 파종을 하고 모를 낸 후 약간의 휴식이 준비
되는 시점이다. 옛날에는 이날 약초를 캐고 창포를 문에
꽂아두거나 창포물에 머리를 감기도 하며, 창포주나 약주
를 마셔 재액을 예방했다.(애탕국, 수리취떡, 앵두화채)

****WHO 및 우리나라 최대 섭취 권고량은 1일
2000mg****



5월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.gungdong.es.kr/>→알림방→급식게시판→알레르기유발식품의 표시

* 알레르기 유발식품(18개)은 식단명 옆에 번호가 표기되어 있으니 알레르기 반응을 일으키는 식품섭취에 주의.

* 알레르기 정보

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

5/1 **Wed**

개교기념일

◇매월 급식 첫날은 “생일밥상”입니다.(5월 생일이 있는 어린이 생일을 축하해요^^).

5/2 **Thu** 생일밥상

- 찹쌀밥
- 쇠고기미역국13.
- 콩나물잡채5.13.
- 호박전1.2.5.6.10.13.
- 닭살강정2.4.5.6.12.13.
- 배추김치9.13.
- 오레오설기5.13.

5/3 **Fri** 채식의날

- 찰보리밥
- 순두부찌개5.6.9.10.13.
- 오징어볶음1.5.6.13.
- 삼치순살구이2.5.6.13.
- 배추김치9.13.
- 방울토마토12.
- 오이와소스1.5.12.13.

5/6 **Mon**

5/7 **Tue**

5/8 **Wed** 수다날

5/9 **Thu**

5/10 **Fri** 채식의날

대체휴일

- 찰현미밥
- 새우호박국9.13.
- 알감자조림2.5.6.13.
- 쫄면야채무침1.5.6.10.13.
- 누룽지탕수육1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.
- 열무김치9.13.
- 생딸기와플1.2.5.6.13.

- 토마코펜쌀밥
- 닭곰탕
- 연근조림5.6.13.18.
- 오이지무침13.
- 돼지고기완자1.2.5.6.10.
- 배추김치9.13.
- 수제과일요거트2.

- 찰현미밥
- 육개장5.6.13.
- 돼지갈비찜2.5.6.10.13.
- 감자볶음5.
- 구운김13.
- 깍두기9.13.
- 파인애플망고쥬스

- 찰보리밥
- 된장찌개5.6.13.
- 청경채무침
- 비엔나떡볶음1.2.5.6.10.13.
- 올리브고등어순살구이5.7.13.
- 배추김치9.13.
- 딸기바나나라떼2.

5/13 **Mon**

5/14 **Tue**

5/15 **Wed**

5/16 **Thu**

5/17 **Fri** 채식의날

- 찰보리밥
- 아욱된장국5.6.9.13.
- 썩갠상추무침5.6.13.
- 김실파무침5.6.13.
- 스테이크2.5.6.10.12.13.
- 배추김치9.13.
- 미니츄러스1.2.5.6.13.

- 비빔밥 5.6.10.13.
- 두부달걀국1.5.6.
- 열무김치9.13.
- 깍두기9.13.
- 감귤쥬스5.13.
- 닭봉오른구이1.2.5.12.13.

재량휴업일

- 찰현미밥
- 떡국1.5.6.10.13.
- 열무된장지짐5.6.9.13.
- 도라지오이지무침5.6.13.
- 돼지고기불고기5.6.10.13.
- 배추김치9.13.
- 식혜

- 찰보리밥
- 삼색바지락수제비국5.6.13.
- 갑오징어초무침1.5.6.13.
- 두부전1.2.5.6.10.13.
- 새송이버섯탕수5.6.13.
- 배추김치9.13.

5/20 **Mon**

5/21 **Tue**

5/22 **Wed** 수다날

5/23 **Thu**

5/24 **Fri** 채식의날

- 완두콩밥
- 오징어무국5.6.13.
- 상추무침5.6.13.
- 모듬햄볶음1.2.5.6.10.13.
- 로제스파게티1.2.5.6.9.10.12.13.
- 배추김치9.13.
- 요구르트(락토바실러스)2.

- 찰기장밥
- 돼지갈비감자탕5.6.9.10.13.
- 오리고기훈제+무쌈1.5.13.16.
- 숙주볶음
- 배추김치9.13.
- 치즈방울떡볶이2.5.13.
- 밀감푸딩1.5.13.

- 볶음밥
- 콩나물국5.13.
- 돈육메추리알장조림1.5.6.10.13.
- 배추김치9.13.
- 딸기쥬스5.13.
- 오이피클13.

- 찰현미밥
- 햄모듬찌개1.2.5.6.9.10.13.
- 게맛살부추무침1.5.6.13.
- 낙지볶음1.5.6.13.
- 당면잡채5.6.8.10.13.
- 열무김치9.13.

- 찰현미밥
- 찜뽕국5.6.9.10.13.
- 쌀짜장면2.5.6.10.13.
- 콩나물미나리무침5.
- 코다리살강정1.2.5.6.12.13.
- 배추김치9.13.
- 살구파이1.2.5.6.13.

5/27 **Mon**

5/28 **Tue**

5/29 **Wed** 수다날

5/30 **Thu**

5/31 **Fri**

- 찰보리밥
- 돼지고기김치찌개2.5.6.9.10.13.
- 오징어채조림5.13.
- 취나물무침5.6.13.
- 열무김치9.13.
- 찰토마토12.13.
- 핑거치킨텐더1.5.6.

- 찰현미밥
- 참치찌개5.6.9.13.
- 가지무침5.6.13.
- 어묵볶음1.2.5.6.10.13.
- 포크커틀릿1.2.5.6.10.12.13.
- 배추김치9.13.
- 참외

- 찹쌀밥
- 열갈이된장국5.6.13.
- 돼지고기수육5.6.10.
- 호박표고볶음5.6.
- 갯잎김치5.6.13.
- 배추김치9.13.
- 고구마맛탕5.13.

- 찰보리밥
- 청국장찌개1.5.9.13.
- 동태찜5.6.13.
- 미역오이지무침5.6.13.
- 돈육콩나물볶음5.6.10.13.
- 배추김치9.13.
- 바나나

- 돼지불고기덮밥5.6.8.10.13.
- 감자들깨국13.
- 유자단무지맛살냉채1.5.6.13.
- 미역줄기볶음5.
- 두부구이&양념장5.6.13.
- 배추김치9.13.
- 야구르트2.