

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 신체활동에 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 달고 시원한 음료보다 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.

2025년 6월 학교급식 식단 안내

6/2 Mon 생일밥상 유기농쌀참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 선택)오이고추무침(5.6) 고소한 김치볶음(9) 돼지고기구이(10) 배추김치(자율배식)(6.9) 생일축하해 솜사탕(5) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 629.5/25.6/124.9/2.2	6/3 Tue 	6/4 Wed 수다날 국산베이컨김치볶음밥 (5.6.9.10) 새우호박맑은국 (8.9.13.18) 연두부 양념장(5.6) 간장치킨(5.6.13.15.16) 배추김치(6.9) 달콤 토마토(12.13) 사과홍삼주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 623.7/23.0/217.3/2.3	6/5 Thu 유기농쌀수수밥 된장찌개(5.6) 배추들깨나물(5.6) 치즈엷은 닭고기매콤볶음(2.5.6.15) 배추김치(6.9) 선택)깻잎절임(13) 딸기잼도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 633.0/24.2/179.7/2.3	6/6 Fri 
6/9 Mon	6/10 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀보리밥 우거지청국장(5.8.9.18) 우엉어묵조림(1.5.6) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 선택)새송이버섯구이(5) 명태커틀렛(1.2.5.6.13.16) 배추김치(6.9) 친환경 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 663.1/28.2/222.8/4.0	6/11 Wed 수다날 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 팽이버섯맑은국(5.6) 깻잎상추무침(5.6.13) 배추김치(6.9) 우리밀 마늘빵(2.5.6) 레몬스무디 *에너지/단백질/칼슘/철 652.8/26.1/110.1/3.0	6/12 Thu 유기농쌀차조밥 햄김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 열무된장무침(5.6) 간장불고기 (5.6.10.13.18) 총각김치(9) 방울토마토(선택)(12) 토핑 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 654.7/31.8/266.2/2.3	6/13 Fri 유기농쌀보리밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 김실파무침(5.6) 닭고기바베큐소스조림(5.6.12.13.15.18) 배추김치(6.9) 망고 켈라또(1.2.5) 선택)새송이버섯절임 *에너지/단백질/칼슘/철 527.2/23.3/148.5/1.8
6/16 Mon	6/17 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀울무밥 미니우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 낙지오징어볶음(5.6.17) soy고구마커틀렛 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(6.9) 친환경 멜론 선택)목이버섯&브로콜리 (5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/34.4/234.9/3.3	6/18 Wed 수다날 자장밥(2.5.6.10.13.16) 북어달걀국(1.9) 애호박느타리볶음(5) 웨지감자 오븐구이 치킨 (1.2.5.12.15) 배추김치(6.9) 요구르트(2) 선택)단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 547.4/26.6/142.6/2.2	6/19 Thu 현미참쌀밥 얼큰 몽글순두부(5.6.13) 얼갈이콩가루무침(5.6) 새우관동볶음 (1.2.5.6.9.12.13.15.16) 선택)표고탕수(5.6) 돼지등갈비구이(5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) 우리밀초코카스텔라 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 651.6/24.8/215.4/2.5	6/20 Fri 유기농쌀참쌀밥 육개장(16) 떡갈비퐁미간장조림 (5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치부침 (1.5.6.9.17) 김구이 배추김치(6.9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 640.6/23.2/206.1/3.2
6/23 Mon	6/24 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀녹미밥 한방닭곰탕(15) 선택)새송이무침(5.6) 로제소스떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀말이(1.5.6.13) 배추김치(6.9) 제주한라봉푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 613.3/21.9/134.5/2.4	6/25 Wed 수다날 약고추장비빔밥(5.6.16) 모양어묵국(1.5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 달걀부침(1.5) 바삭폰독 유린기 (2.5.6.13.15.18) 배추김치(자율배식)(6.9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 649.4/31.5/190.3/3.1	6/26 Thu 유기농쌀기장밥 오징어우국(5.6.9.13.17) 뽕어포조림(5.6.13) 감칠맛 찜닭 (5.6.13.15.18) 배추김치(6.9) 골 양배추찜+쌈장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 529.5/25.5/146.0/1.8	6/27 Fri 유기농쌀흑미밥 버섯매운탕수제비 (5.6.8.9.18) 유즐리멸치볶음(5.6.13) 고사리들깨볶음(5.6) 돼지고기커틀렛&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 선택)한식샐러드(5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 599.5/25.8/113.5/1.7
6/30 Mon 친환경흑미밥 된장찌개(5.6) 메추리알조림(1.5.6.8.9.13.18) 사과얼갈이겉절이(5.6.13) 닭고기햄버거스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(6.9) 미숫가루 라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 647.1/28.6/289.9/3.7	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 갈치,낙지,아귀,고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산,중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함! 			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/gungdong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 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

◇ 매운 음식의 경우 1,2학년용은 덜 맵게 따로 조리하고 있습니다.

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

지구를 위해 나를 위해 채식 챌린지



지구의 평균기온이 오르면서 돌이킬수 없는 자연재해와 기후변화가 일어나고 있다.
지구 평균기온 상승에는 여러가지 원인이 있는데, 그 중 사람들의 육식위주 식생활이 큰 영향을 끼치고 있다.
막연히 어렵게만 느껴졌던 채식, 지구와 나의 건강을 위해 도전해보자.



기후위기를 앞당기는 육식

가축이 내뿜는 메탄은 이산화탄소에 비해 지구온난화효과가 80배나 강력하다.
소 한 마리가 하루에 배출하는 메탄가스 양은 자동차 1대가 하루에 내뿜는 양과 비슷하다.

채식을 하면...

- 육식 위주 식사보다 암, 비만, 당뇨의 발병 위험을 낮추어 건강에 도움을 줌
- 더불어 동물복지에 대한 관심을 가지면 가축의 밀집된 사육 환경 개선에 도움을 줌
- 축산업에 사용되는 물과 온실가스 발생이 줄어 지구 환경에 이로움

채식의 종류



베지테리언



세미 베지테리언

비건	
락토 베지테리언	
오보 베지테리언	
락토오보 베지테리언	
페스코 베지테리언	
폴로 베지테리언	

지구를 위한 플렉시테리언 도전!



유연한 (Flexible)과 베지테리언(Vegetarian)의 합성어로
식물성 식단을 위주로 채식을 주로 하지만 불가피한 경우
육류와 가금류를 섭취하는 유연한 채식

- 👉 일주일에 하루 고기 없는 날 실천하기
- 👉 탄소 배출이 적은 채소 위주의 식사 하기
- 👉 식물성 단백질 섭취하기