



2022년 7월호

# 7월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교  
식생활관

## [ 식품첨가물 바르게 알고 먹어요 ]

### 1. 식품첨가물은 무엇일까요?

식품을 가공하고 조리할 때 식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위 내에서 부패방지, 영양 강화, 착색·착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품을 말합니다.

### 2. 대표적인 식품첨가물의 종류

착색료, 보존료, 향미증진제, 발색제, 감미료, 산미료, 표백제, 팽창제, 유화제 등 많은 종류가 있습니다.

#### 착색료

▶정의  
식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용하는 것

▶대표적인 첨가물  
식용색소황색제4호, 카라멜 색소 등



소스류 떡

#### 보존료

▶정의  
미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존기간을 연장하기 위해 사용하는 것

▶대표적인 첨가물  
소르빈산, 안식향산 등



간장 딸기잼

#### 향미증진제

▶정의  
식품의 맛이나 풍미를 증진시키기 위해 사용하는 것

▶대표적인 첨가물  
L-글루타민산나트륨(MSG) 등



조미료 냉동어묵

#### 발색제

▶정의  
식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용하는 것

▶대표적인 첨가물  
아질산나트륨 등



햄 소시지

#### 감미료

▶정의  
식품에 단맛을 부여하기 위해 사용하는 것

▶대표적인 첨가물  
아스파탐 등



단무지 김

### 3. 식품첨가물의 안전성과 위험성

- 국제기구인 식품첨가물전문가위원회(JECFA)에서는 사람이 어떤 물질을 일생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 섭취량인 1일 섭취 허용량(Acceptable Daily Intake, ADI)을 설정하고 있습니다.

- 식품첨가물의 사용기준은 평생 먹어도 유해한 작용을 전혀 나타내지 않는 섭취량인 1일 섭취 허용량보다 훨씬 적은 안전한 양으로 설정되기 때문에 인체에 유해한 영향을 주지 않습니다.

- 하지만 우리가 하루 동안에 섭취하는 가공식품의 수가 많고, 가공식품에는 여러 종류의 식품첨가물이 포함되어 있으므로 식품첨가물은 섭취하는 것 자체의 문제보다 **과다 섭취 등 오·남용**이 문제입니다.

### 4. 식품첨가물 과잉섭취 시 문제점

성적이 과박해져 막말과 나쁜 행동을 하게 된다.

기분이 우울해져 울게 된다.

아토피 피부염으로 몹시 가려워진다.

살이 너무 찌서 비만이 된다.



### 5. 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관



화학조미료 사용을 가급적 제한하고 다시마, 멸치, 바닷등의 천연조미료를 사용한다.



끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분 동안 담갔다 조리한다.



목이 마르면 음수 대신 물을 마시도록 한다.



면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.



끓는 물에 한번 데치거나 조리한다.



과일과 채소의 섭취량을 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.

[자료 출처: 식품의약품안전처, 네이버 지식백과]

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

| 쌀/밥, 죽, 누룽지 | 김치/배추, 고춧가루 | 쇠고기/가공품      | 돼지·닭·오리고기/가공품 | 오징어, 낙지/가공품 | 명태/가공품          | 고등어, 참조기, 아귀/가공품 | 갈치/가공품    | 꽃게/가공품   | 미꾸라지/가공품 | 두부/콩, 콩국수, 콩비지 | 다랑어/가공품              | 아귀/가공품   | 주꾸미/가공품   |
|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-----------------|------------------|-----------|----------|----------|----------------|----------------------|----------|-----------|
| 국내산         | 국내산         | 국내산(한우)/별도표시 | 국내산/국내산       | 별도표시        | 러시아/별도표시(명엽채 등) | 국내산/별도표시         | 세네갈산/별도표시 | 중국산/별도표시 | 국내산/별도표시 | 별도표시           | 가다랑어: 외국산<br>참치: 원양산 | 국내산/별도표시 | 베트남산/별도표시 |

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 7월 학교급식 식단 안내



| 6/27  Mon                                                                                                                | 6/28  Tue                                                                                           | 6/29  Wed 수다날                                                                                           | 6/30  Thu                                                                                    | 7/1  Fri                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                 | 친환경수수밥<br>청국장찌개(2.5.6.9.12.18.)<br>고등어무조림(5.6.7.13.)<br>숙주미나리무침(5.6.)<br>김치치즈갈릭스테이크<br>(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.)<br>열무김치(9.)<br>요거얌얌(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>737.2/37.6/511.5/4.6       |
| 7/4  Mon                                                                                                                 | 7/5  Tue                                                                                            | 7/6  Wed 수다날                                                                                            | 7/7  Thu                                                                                     | 7/8  Fri                                                                                                |
| 친환경보리밥<br>햄모듬찌개<br>(1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.)<br>사과상추무침(5.6.13.)<br>오징어링/야채튀김<br>(1.5.6.13.17.18.)<br>닭고기바베큐구이/잠발라야S<br>(1.2.5.6.12.13.15.)<br>깍두기(9.)<br>파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>899.5/46.9/264.1/7.2 | 친환경초록통쌀밥<br>감자어묵매운탕<br>(1.2.5.6.9.13.18.)<br>돈육숙주볶음(5.6.10.13.)<br>햄전(1.2.5.6.10.15.16.)<br>김부각(로컬)(5.6.)<br>배추김치(9.)<br>친환경멜론<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>714.3/42.8/248.3/4.8             | 큐브참치하이스카레밥<br>(1.2.5.6.12.13.16.18.)<br>유부김치국(5.9.)<br>연두부계란찜(1.5.9.)<br>유자단무지무침(5.13.)<br>생선가스/콘소스(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>초코모찌쿠키(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>861.9/35.3/294.7/6.4 | 친환경현미밥<br>고구마돈사태찜(5.6.10.13.)<br>청참외장아찌<br>삼치마요된장구이(1.5.6.13.)<br>나박김치(9.)<br>전복죽(5.13.18.)<br>복분자레몬주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>784.3/43.1/231.8/4.2                           | 친환경기장밥<br>아귀맑은탕(2.5.9.12.18.)<br>미역줄기볶음(5.)<br>비엔나푸실리볶음<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>간장오리불고기<br>(5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.)<br>수확화채(2.11.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>897.9/38.5/290.2/5.5 |
| 7/11  Mon                                                                                                              | 7/12  Tue                                                                                         | 7/13  Wed 수다날                                                                                         | 7/14  Thu                                                                                  | 7/15  Fri                                                                                             |
| 친환경혼합잡곡밥(5.)<br>새송이미역국(2.5.6.9.18.)<br>공치김치조림(캔)(5.6.9.13.)<br>우렁야채초무침(5.6.13.)<br>콰트로치즈함박/로제소스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>총각김치(9.)<br>히비스커스음료<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>610.2/22.2/284.8/4.1             | 친환경통곡물밥(5.)<br>우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18.)<br>알감자조림(5.6.13.)<br>콩나물무침(5.)<br>쭈불고기(5.6.10.13.)<br>깍두기(9.)<br>코코넛카야잼토스트<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>775.1/42.6/302.5/4.7 | 국물떡볶이(주)(1.5.6.13.)<br>멸치주먹밥(1.5.13.)<br>꼬치어묵국(1.2.5.6.9.18.)<br>단무지<br>김말이/군만두<br>(1.5.6.10.16.17.18.)<br>배추김치(9.)<br>쥬시쿨(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>904/30.9/283.7/13.5                  | 친환경귀리밥<br>감자애호박된장국<br>(2.5.6.9.18.)<br>코다리콩나물찜(5.13.)<br>리코타치즈샐러드<br>(2.5.6.12.13.)<br>순살양념치킨<br>(4.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>자두(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>628.5/33/254.7/4 | 친환경홍미밥<br>닭다리삼계탕<br>(2.5.9.13.15.18.)<br>아삭이고추된장무침(5.6.13.)<br>순대야채볶음<br>(2.5.6.10.13.16.)<br>김치전(1.5.6.9.17.)<br>깍두기(9.)<br>아이스크림(딸기)(1.2.5.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>770.5/28.3/209.2/6.5   |
| 7/18  Mon                                                                                                              | 7/19  Tue                                                                                         | 7/20  Wed 수다날                                                                                         | 7/21  Thu                                                                                  | 7/22  Fri                                                                                             |
| 친환경초록통쌀밥<br>얼갈이된장국(2.5.6.9.12.18.)<br>오이도라지무침(5.6.13.)<br>까르보나라떡볶이<br>(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>오꼬노미야끼가스<br>(1.5.6.13.17.)<br>배추김치(9.)<br>친환경수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>797/24.4/226.8/4.3                   | 친환경흑미밥<br>들깨수제비국(2.5.6.9.18.)<br>썩갓두부무침(5.6.12.13.)<br>닭고기김치찜(5.6.9.13.15.)<br>육전(1.10.15.16.)<br>열무김치(9.)<br>요구르트(웃담사과)(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>703.8/32/343.3/4.9                 | 방학식                                                                                                                                                                                      | 여름방학                                                                                                                                                                            | 여름방학                                                                                                                                                                                       |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.



## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.