

6월 영양소식지 및 식단 안내

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.

[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]

6월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

◇ 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	◇ 하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:국내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산 *아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산 *주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, * 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁이(명게) 사용 안함!
--	---

6월 저탄소그린밥상의날(화) 메뉴는 영양수업시간에 작성한 학생들의 식단입니다.

3 Mon	4 Tue	5 Wed ● 환경의날 저탄소그린밥상	6 Thu	7 Fri
친환경쌀보리밥 한우미역국(5.6.13.16) 애호박버섯볶음(5) 어묵잡채(1.5.6.9.13.17.18) 한우떡갈비스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 초코틀케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.2/16.9/98.4/3.3	친환경쌀찰현미밥 북어채무국(5.6) 동인동절갈비(10) 짜먹는오리햄구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/28.0/103.9/1.8	채소짜장밥(1.5.6.13.16) 팽이버섯미소장국(5.6) 꼬들단무지무침 왕새우튀김/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 지구야사랑해jus(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.2/14.1/153.6/2.0	6월 6일 현충일 	친김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.18) 가스오뎃은국(1.2.5.6.9) 떡볶이(1.5.6.12.13) 김말이오징어튀김(1.5.6.16.17) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.1/15.5/102.7/4.8
10 Mon	11 Tue 저탄소그린밥상 5-4 잔하원 식단	12 Wed	13 Thu	14 Fri
친환경쌀흑미밥 영양달걀곰탕(15) 시금치나물(5.6) 고추장불고기(5.6.10.13.18) 에그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수리취떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/35.0/98.6/3.6	오므라이스(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 어묵무국(1.5.6) 콩나물무침(5) 두부스틱(칠리소스)(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 오므라이스소스(1.2.5.6.12.13.16.18) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.0/28.4/420.5/4.3	친환경 발아현미밥 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 잡쌀튀바로우(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 친환경메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.1/19.7/122.5/7.9	친환경찰기장밥 매콤콩나물국(5) 찐두부/김치볶음(5.9.13) 한우버섯불고기(5.6.13.16.18) 수제웨지감자구이(2.5.12) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/26.8/202.4/3.9	친환경쌀강낭콩밥 근대된장국(5.6.9) 야채어묵볶음(1.5.6.13) 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 콘치즈오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/25.0/226.1/2.8
17 Mon	18 Tue 저탄소그린밥상 6-2 손가은 식단	19 Wed ● 수다날	20 Thu	21 Fri
친환경쌀조각경정공밥(5) 순대국밥(5.6.10.13.16.18) 감자조림(5.6.13) 카레참깨치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/23.4/68.2/2.5	친환경울무밥 호박잎된장국(5.6) 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 조각케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.7/18.4/169.1/2.6	친환경차조밥 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 감자유부국(5.6) 오향장육(5.6.10.13) 오이깍두크무침(13) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.1/27.8/125.9/3.1	친환경쌀혼합국밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오징어브로콜리숙회(5.6.17) 수제탕수육(5.6.10.12.13) 백김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 530.0/26.0/55.4/2.0	열무비빔밥/약고추장(5.6.9.13.16) 팽이버섯미소장국(5.6) 건파래자반 소떡꼬치(1.5.6.10.15.16) 요구르트(2) 달콤토마토절임(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/23.8/218.9/2.9
24 Mon	25 Tue 저탄소그린밥상 6-5 김나윤 식단	26 Wed ● 수다날	27 Thu	28 Fri
친환경찰흑미밥 한우국밥(16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 포테이토순살삼치오븐구이 깍두기(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.6/32.6/53.3/1.9	새우볶음밥(1.5.6.8.9.13.18) 매콤콩나물국(5) 야채달걀찜(1.9.13) 오징어볶음(5.6.13.17.18) 총각무김치(9) 쿠키앤크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.3/28.6/97.6/2.2	친환경 발아현미밥 배추된장국(5.6.9) 숙주나물무침 돈육묵은지찌짐(9.10.13) 군만두오븐구이(1.5.6.10.16.18) 백김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/21.9/213.9/7.5	친환경칼슘찜쌀밥 불낙전골(5.6.13.16) 경정채나물(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 동물복지스틱카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/24.0/200.3/3.9	친환경쌀혼합국밥(5) 동치미국수(1.5.6.9.16) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 달걀치구이(5.6.15) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 495.9/18.7/71.2/6.4