



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.



[자연당이 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 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.





6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon 생일밥상 <ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥(현미) · 쇠고기미역국(동)(16) · 오이된장무침(동)(5.6.13) · 돼지고기잡채(1.5.6.10.13) · 파닭&오리엔탈드레싱(1.5.6.13.15.18) · 배추김치/깍두기(9) · 골드키위푸레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.9/26.4/154.3/2.7 	6/3 Tue 	6/4 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> · 소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13.16) · 꼬지어묵국(1.5.6) · 우리콩나물무침(5) · 스틱피쉬까스&타르타르소스(1.5.6.13) · 배추김치/깍두기(9) · 요거타임(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/26.3/205.1/3.1 	6/5 Thu <ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥(현미) · 떡새알만둣국(1.5.6.9.10.15.16.18) · 안동식떡닭(5.6.13.15) · 숙주삼색나물(1.5.6.8.13) · 미역줄기어묵볶음(1.5.6.13) · 배추김치(완)(9) · 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.7/33.6/182.6/3.2 	6월 6일 현충일 
6/9 Mon <ul style="list-style-type: none"> · 기장밥(현미) · 쇠고기무국(16) · 오징어채볶음(동)(5.6.13.17) · 돼지갈비바베큐캡(5.6.10.12.13) · 도라지오이생채(5.6.13) · 배추김치(완)(9) · 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.9/34.1/167.3/2.8 	6/10 Tue <ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리밥 · 돼지김치찌개(5.6.9.10) · 오리훈제 · 야채&블루베리무쌈(1.5.6.8.13) · 감자채피망볶음(5) · 갯김치/깍두기(9) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/29.7/226.0/2.4 	6/11 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> · 귀리밥 · 해물짜장면(2.5.6.9.10.13.16.17) · 황태채무콩나물국(5.13) · 심콩하트&달걀무지 · 올망개묵무침(5.6) · 참쌀탕수육(동)/소스(1.5.6.10.11.12.13) · 배추김치(완)(9) · 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/38.2/216.3/2.6 	6/12 Thu <ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥(현미) · 오징어호박찌개(5.9.13.17) · 시금치나물 · 어묵떡볶이/김말이튀김(1.5.6.12.16) · 배추김치/깍두기(9) · 도까소스(동)(1.2.5.6.11.12.16) · 고구마치즈롤도까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 수박(적) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.1/28.7/233.9/6.4 	6/13 Fri <ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥* · 녹두닭죽(15) · 깻잎순나물(동)(5) · 비트피클(오이, 무, 양파, 아삭이초추)(13) · 치즈김치한우함박스테이크/소스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) · 배추김치(완)(9) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.0/32.9/193.5/3.2
6/16 Mon <ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥(현미) · 황태감자국(1) · 단호박돈갈비찜(초)(5.6.10.13) · 김가루실파무침(동)(5.6) · 줄면야채무침*(5.6.13) · 배추김치/깍두기(9) · 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/40.0/207.6/3.8 	6/17 Tue <ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 웡심이미역국(들깨)(9.17) · 두부조림(동)(5.6) · 순살닭고기데리야끼(5.6.13.15) · 메밀순된장무침(3.5.6) · 배추김치/깍두기(9) · 수박(적) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/29.7/226.0/2.4 	6/18 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> · 충무식 김밥 · 우동정식(1.2.5.6.7.9.13.18) · 쫄면이 복만두&김치만두(1.5.6.10.16.18) · 무농약채배단무지 · 충무식어묵오징어무침(1.5.6.13.17) · 배추김치(완)(9) · 오곡미소가루라떼(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.3/38.2/216.3/2.6 	6/19 Thu <ul style="list-style-type: none"> · 혼합10곡밥(5) · 우리콩청국장찌개(동)(5.9) · 돼지고기수육(5.6.10) · 채소골뱅이무침&두유면(5.6) · 배추겉절이(9.13) · 뽕로로요구르트(2) · 친환경상추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.1/28.7/233.9/6.4 	6/20 Fri <ul style="list-style-type: none"> · 곤드레나물밥/양념장(5.6.16) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 소보루순살치킨&양념소스(5.6.12.13.15) · 무생채(초등)/배추김치(9.13) · 시원한 목사발(5.6.9.16) · 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.0/32.9/193.5/3.2
6/23 Mon <ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥(현미) · 꽃게된장국(5.6.8.9.17) · 멘즈카츠(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치/깍두기(9) · 김치해물소파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) · 맛고& 바나나 슬러쉬(2) · 야채자율(오이, 초고추장, 브로콜리, 파프리카)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.3/33.6/335.1/3.2 	6/24 Tue <ul style="list-style-type: none"> · 기장밥(현미) · 순한마라탕(한우사골)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 감자조림(5.6.13) · 시금치된장무침(5.6) · 저염고등어구이(5.6.7.13) · 배추김치/갯김치(9) · 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.0/29.5/313.9/3.8 	6/25 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> · 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) · 아욱된장국(철)(5.6.9) · 오이부추무침(5.6.13) · 배추김치/깍두기(9) · 바나나 · 호밀 듀얼팩 파이(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.9/32.4/263.0/4.0 	6/26 Thu <ul style="list-style-type: none"> · 친환경흑미밥 · 찜닭순두부찌개(5.6.9.12.13.17.18) · 간장불고기(5.6.10.13) · 상추숙갯된장무침(5.6.13) · 비트감자전*(5.6.9) · 배추김치/갯김치(9) · 떠먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/41.9/401.5/4.2 	6/27 Fri <ul style="list-style-type: none"> · 혼합10곡밥(5) · 낙지연포탕(5.6.18) · 고추장장아찌깻잎(5.6.9.13.17.18) · 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) · 수제치킨까스/데리소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 깍두기(완)(9) · 수박(적) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.3/38.5/230.0/3.6
6/30 Mon <ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥(현미) · 돼지등뼈감자탕(동)(10.13) · 계란찜(새우살)(1.9) · 김가루실파무침(동)(5.6) · 소떡갈떡(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(완)(9) · 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.2/39.7/278.9/4.8 	<p>* 알레르기 정보(식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.)</p> <p>01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯</p> <p>◇ 함열초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:중구, 베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</p> <p>다량어: 원양산 * 수산물가공품:오징어채:페루산</p>			

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/hamyol> -소식마당-급식소식-월간식단
- ◇ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 급식량은 영양관리기준에 따라 성별, 나이, 개인의 성장상태 등을 고려하여 학생별 탄력적으로 배식하며, 상기 식단 및 원산지는 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.