



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2023-137호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

나트륨 줄이기



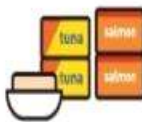
국, 찌개, 탕류,
면류의 국물



김치류, 젓갈류



혼제육류
[햄, 소시지, 베이컨 등]



어류, 육류,
채소 통조림



칩 과자
[감자칩, 크래커 등]



절임 식품
[피클, 올리브 등]



레토르트 식품
[카레, 짜장, 국수 등]



장류, 소스류
[된장, 고추장, 굴소스 등]

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



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

식재료
음식 적게담기!



양념
소스 따로주기!



저소
과일 많이먹기!



소금을 줄이면
건강이 올라갑니다

건강을 위해
소금을 더 줄입니다!



2023. 9. 27.
함열초등학교장

10월 학교급식 식단 안내

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
대체공휴일	개천절	친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 우리쌀어묵볶음(1.5.6) 피자봉어빵(1.2.5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.5/30.1/189.2/2.9	친환경홍미밥 새알만두국(1.5.6.9.10.15 .16.18) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 청경채나물 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 김자반스틱(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.8/29.7/193.9/3.5	친환경통밀밥(6) 유부우동국(5.6.7.13.18) 참나물무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/31.2/246.3/4.0
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	친환경보리밥 얼갈이배추된장국(5.6) 돼지고기김치불고기(5.6. 9.10.13.18) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 울외장아찌 고구마맛탕(5.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/27.0/266.1/3.7	콩나물밥&간장양념장(5.6 .13.16) 계란유부국(1.5.6.9) 닭경바비큐조림(5.6.12.1 3.15) 배추김치(9) 김부각(5.6) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 556.3/24.1/182.6/2.8	친환경홍미밥 오징어찌개(5.6.9.17) 애기배추나물 감자채피망볶음(1.2.5.6.1 0.15.16) 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 미니사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/25.2/202.0/2.0	친환경통밀밥(6) 감자쟁이된장국(5.6.9) 올방개묵무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 배추김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.5/22.8/250.7/4.0
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경홍미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 가지나물 닭고기감자볶음(5.6.13. 15) 궁중떡볶이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 641.2/30.0/181.9/3.2	친환경보리밥 닭곰탕(5.6.9.15) 참치김치볶음(5.6.9.13) 숙주미나리나물 수제함박스테이크(1.2.5. 6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/27.4/190.3/3.5	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 콩나물국(5.6.9) 단무지 상추숙갓절이(5.6) 더블치즈스테이크(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16) 배추김치(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.0/21.9/178.5/2.7	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 돈육메추리알장조림(1.5. 6.10.13) 해물김치전(1.5.6.9.13.17 군김 깍두기(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/29.8/167.4/3.1	친환경통밀밥(6) 아욱된장국(5.6.9) 견과류멸치볶음(9) 돼지고기숙주볶음(5.6.10 .13.18) 미트볼오븐구이(1.2.5.6. 10.12.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.6/28.3/218.8/2.6
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
친환경보리밥 한우육개장(5.6.9.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이추운장무침(5.6) 연두부&양념장(5.6)배추 김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 605.5/26.5/165.2/3.2	친환경통밀밥(6) 돼지김치찌개(5.6.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15) 비엔나소시지케첩볶음(2. 5.6.10.12.15.16) 돼지고기수육&쌈장(5.6. 10.13) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/30.0/199.5/3.8	베이컨볶음밥(1.2.5.6.9. 10.12.13.15.16.18) 근대된장국(5.6.9) 만두찜(1.5.6.10.16.18) 건도토리묵무침(5.6)배추 김치(9) 독도케익(1.2.5.6) 블루레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/21.3/181.0/3.1	친환경홍미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.1 0.17) 콩나물무침(5) 사각어묵볶음(1.5.6) 순살후라이드치킨(5.6.13. 15)배추김치(9) 식물성요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/31.2/165.3/2.3	친환경통밀밥(6) 북어무국(1.5.6.9) 근대된장무침(5.6) 돈육파프리카볶음(5.6.10 .13.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.1 2.13.15.16) 당면김말이(1.5.6.16) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.8/25.1/170.0/6.5
10/30 Mon	10/31 Tue	<p>◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당 식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>★ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.hamyol.es.kr 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산 지가 변경 될수 있습니다.</p>		
친환경보리밥 어묵무국(1.5.6.7.9.13. 18) 메추리알양송이조림(1.5 .6) 닭갈비(5.6.13.15) 미역줄기볶음(5) 츄러스(1.2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 625.4/30.5/215.8/4.0	친환경통밀밥(6) 감자들깨국(5.6.9) 비엔나소시지케첩볶음(2. 5.6.10.12.15.16) 돼지고기수육&쌈장(5.6. 10.13) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) 친환경사과 *에너지/단백질/칼슘/철 632.8/31.4/155.1/3.0			

식재료 원산지 표시(미사용품목제외함)

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치,(찌개용, 반찬용(배추,고추가루)	국내산(국내산)	미꾸라지,고등어,오징어,참조개,꽃게,갈치,아귀	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기, 오리고기가공품	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)	명태- 러시아산, 낙지- 베트남산 어육가공품- 수입산, 다량어-원양산	