



나트륨 줄이기

★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



★ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



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℃)

3. 천연조미료 및 다양한 향신료와 향미채소 이용

소금이나 장류 대신 저염소스, 겨자, 식초, 레몬, 들깨가루와 멸치가루 등 천연조미료를 이용합니다.

나트륨(소금) 줄이기 요령



소금을 줄이면 건강이 올라갑니다

건강을 위해 소금을 더 줄입니다!



2021. 9. 29.

함열초등학교장



10월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 함열초등학교 학교급식재료 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 쇠고기:국내산 한우(양소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 낙지, 주꾸미, 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 해당 월 사용 안함</p>		<p>◇ 알레르기 정보 ◇</p> <p>1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣</p>		<p>10/1 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 제육볶고기 (5.6.10.13.16.18.) 잡채(돈육)(5.8.10.) 배추김치(9.13.) 치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.2/27.5/88.7/2.5</p>
10/4 Mon	10/5 Tue	10/6 Wed 수다날	10/7 Thu	10/8 Fri
대체공휴일	친환경차수수밥 떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 닭강정(5.6.12.13.15.18.) 시래기된장찌개(5.6.18.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/31.6/242.1/6.8	짜장밥(2.5.6.10.18.) 계란국(1.5.) 멘보샤(새우빵튀김) (1.2.4.5.6.9.18.) 단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524/24.3/181.6/3.1	친환경찰흑미밥 얼무된장국(5.6.18.) 수육(5.6.10.13.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.17.) 배추겉절이(9.13.) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.8/36.8/448.8/6.9	친환경찰보리밥 소고기뭇국(1.13.16.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 브로콜리새송이볶음(5.) 참치김치전(1.5.6.9.13.18.) 얼무김치(9.) 훈민정음쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/31.7/188/4.6
10/11 Mon	10/12 Tue	10/13 Wed 수다날	10/14 Thu	10/15 Fri
대체공휴일	친환경찰흑미밥 꼬지어묵국(1.5.6.13.16.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.9.10.13.18.) 시금치무침(5.) 도토리묵야채무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.8/32.2/163/3.6	비빔밥(약고추장) (5.6.9.10.13.) 팽이버섯미소된장국 (5.6.13.18.) 쫄면이북만두 (1.5.6.10.16.18.) 무생채(9.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/22.5/162/2.3	친환경찰기장밥 얼큰두부뭇국(5.9.18.) 닭봉바베큐구이 (2.5.6.12.13.15.) 근대된장무침(5.6.13.18.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/32.1/168.3/4.1	친환경차조밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 수제돈까스(소스) (1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 오이무침(5.9.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.1/29.7/167.1/3.8
10/18 Mon	10/19 Tue	10/20 Wed 수다날	10/21 Thu	10/22 Fri
친환경차수수밥 잔치국수(1.5.6.13.) 육원전(1.5.6.10.15.18.) 고구마연근맛탕(5.) 애호박나타리볶음 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 586.6/19.3/131.1/3	친환경찰현미밥 부대찌개(떡) (2.5.6.9.10.13.15.18.) 코다리강정(5.6.12.13.18.) 연두부찜(양념장)(5.6.) 건고사리볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.9/32/119.7/3.4	참치김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 얼무된장국(5.6.18.) 오징어튀김(1.5.6.17.) 꼬들단무지무침(13.) 총각김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 497.1/23.8/192.9/5.4	친환경찰흑미밥 수삼닭뭇국(5.13.15.) 마파두부조림 (5.6.10.12.13.18.) 숙주나물(5.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.9/24.1/94.2/2.8	친환경찰보리밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16.) 치즈햄버그스테이크(소스) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 양상추샐러드(참깨&흑임자) (1.5.12.13.) 파김치(9.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/19.9/103.6/2.5
10/25 Mon	10/26 Tue	10/27 Wed 수다날	10/28 Thu	10/29 Fri
친환경찰보리밥 애호박고추장찌개 (5.6.10.13.18.) 치즈계란찜 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 브로콜리비엔나볶음 (2.6.10.12.13.15.) 고추&오이된장무침 (5.6.18.) 얼무김치(9.) 독도의 날쿠기(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 617.4/30.6/223.9/3.8	친환경차수수밥 등뼈감자탕(5.10.13.) 고등어구이(5.6.7.13.) 파프리카(스틱)&쌈장(5.6.) 토마토스파게티(건) (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/34.5/155.8/3.7	마크니(인도식카레)덮밥 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 계란국(1.5.) 굴림만두 (1.5.6.10.16.18.) 오이무침(9.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요거트(딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.6/27.7/182.8/3	친환경찰흑미밥 꽃게탕(8.9.13.17.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 미나리무침(5.) 깻잎김치(5.9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 403.2/26.2/194.6/3	친환경찰보리밥 나가사끼우동국 (5.6.9.13.17.) 울외장야채(13.) 건파래볶음(5.) 새우가스&타르타르소스 (1.4.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 유산균사과워터젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.3/27.8/317.3/3.5

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/hamyol/소식마당> -> 급식소식

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.