



나트륨 줄이기



★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

체내 나트륨 농도가 높아지면



★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



★ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

| | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|--|
| 가공어육제품 (햄, 소시지, 베이컨 등) | 끓는 물에 데쳐 염분, 기름 등 각종 첨가물을 제거하기 | |
| 통조림 | 건더기만 건져서 물에 행구기 | |
| 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 짠맛이 덜 느껴지므로 소금을 많이 넣게 됩니다. 국이나 찌개는 식은 후 간을 하면 소금을 적게 넣을 수 있습니다. (짠맛 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



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> |
| <p>10/4 Mon</p> <p>대체공휴일</p> | <p>10/5 Tue</p> <p>친환경차수수밥 떡만둣국(1.5.6.10.13.16.18.) 닭강정(5.6.12.13.15.18.) 시래기된장지짐(5.6.18.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/31.6/242.1/6.8</p> | <p>10/6 Wed 수다날</p> <p>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</p> | <p>10/7 Thu</p> <p>친환경찰흑미밥 열무된장국(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</p> | <p>10/8 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 소고기뭇국(1.13.16.) 갈치구이(2.5.6.13.16.) 브로콜리새송이볶음(5.) 참치김치전(1.5.6.9.13.18.) 열무김치(9.) 훈민정음쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/31.7/188/4.6</p> |
| <p>10/11 Mon</p> <p>대체공휴일</p> | <p>10/12 Tue</p> <p>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</p> | <p>10/13 Wed 수다날</p> <p>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</p> | <p>10/14 Thu</p> <p>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</p> | <p>10/15 Fri</p> <p>친환경차조밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 수제돈가스(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</p> |
| <p>10/18 Mon</p> <p>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</p> | <p>10/19 Tue</p> <p>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</p> | <p>10/20 Wed 수다날</p> <p>참치김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 열무된장국(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</p> | <p>10/21 Thu</p> <p>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</p> | <p>10/22 Fri</p> <p>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</p> |
| <p>10/25 Mon</p> <p>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.) 열무김치(9.) 득도의 날쿠기(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 617.4/30.6/223.9/3.8</p> | <p>10/26 Tue</p> <p>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</p> | <p>10/27 Wed 수다날</p> <p>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</p> | <p>10/28 Thu</p> <p>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</p> | <p>10/29 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 나가사키우동국 (5.6.9.13.17.) 울외장야찌(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</p> |

◇ 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.