



## 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!

## 절기 이야기 (5월)

■ 소만(5월 21일)

여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 이 무렵 썩바귀 잎을 뜯어 나물을 해 먹고 보리와 밀이 익어간다. 고사리, 취나물, 참나물, 미나리 등 비타민과 무기질이 풍부한 “산나물”들이 풍부하게 채워진다. (미나리강회, 쑥개떡, 느티떡)





# 5월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 ◇ 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)		5/1 <b>Wed</b>  현장학습일	5/2 <b>Thu</b> • 친환경찰현미밥- • 근대된장국- 5.6.13.18. • 비빔만두 1.5.6.10.13. • 건파래볶음 • 건과류멸치조림- 4.9.13. • 깍두기 9.13. • 오렌지	5/3 <b>Fri</b> • 친환경찰흑미밥 • 닭곰탕 15. • 시금치된장무침5. • 굴뱅이무침 5.6.13.18. • 두부양념구이 5. • 배추김치 9.13. • 떠먹는 요구르트 2.
5/6 <b>Mon</b>  대체휴일	5/7 <b>Tue</b> • 친환경찰보리밥 • 쇠고기미역국 5.6.16. • 청포묵미나리무침 5.6.13.18. • 코다리강정- 5.6.12.13.18. • 배추김치 9.13. • 요구르트(65ml) 2. • 치즈머핀 1.2.5.6.13.	5/8 <b>Wed</b> 수다날 • 짜장밥 2.5.6.10. • 달걀실파국 1.5.6.13. • 단무지무침 • 브로콜리초장(두름)-선 택 5.6.13. • 누룽지탕수육 1.2.5.6.10.12.13. • 배추겉절이- 9.13. • 사과쥬스-로컬 5.13.	5/9 <b>Thu</b> • 친환경찰보리밥 • 오징어무국- 9.13.17. • 콩조림 5.6.18. • 숙주미나리무침- • 실파김무침 5.6.13. • 데리야끼닭조림- 5.6.13.15. • 배추김치 9.13.	5/10 <b>Fri</b> • 친환경팔밥 • 잔치국수(멸치육수)&양 념간장*양 1.5.6.9.13. • 갯잎장아찌 13.18. • 돈육김치(두부) 5.9.10.13.18. • 열무김치 9.13. • 포도젤리-로컬 5.13.
5/13 <b>Mon</b> • 친환경찰보리밥 • 머위대들깨볶음 • 꽃게어묵탕 1.5.6.8.13. • 돼지간장불고기 5.6.10. • 배추김치 9.13. • 사과 • 모듬채소쌈 5.6.	5/14 <b>Tue</b> • 친환경기장밥 • 감자버섯들깨탕 9.13. • 꽃잎만두 1.5.6.10.13.16.18. • 해초오이게맛살냉채 1.5.6.13. • 무쌈-선택 • 오리불고기 5.6. • 배추김치 9.13.	5/15 <b>Wed</b> 수다날 • 콩나물밥+간장양념- 5.6.13.16.18. • 황태채무국 1.5.6.13. • 마늘종근새우볶음 5.6.9.13. • 갈치카레구이 2.5.6.13. • 무생채 6.9.13. • 초코칩쿠키(카네이션)- 1.2.5.6.13	5/16 <b>Thu</b> • 친환경찰현미밥 • 호박익힌장국 5.6.13. • 돼지편육&새우젓 5.6.9.10.13. • 톳나물무침(선택) 5.6.13. • 배추겉절이 9.13. • 양배추숙쌈&쌈장 5.6.	5/17 <b>Fri</b> • 친환경기장밥 • 조랭이떡만두국 1.5.6.10.13.16. • 모듬장조림 1.10.13. • 숙주나물 • 깍두기 9.13. • 양상추샐러드 1.2.5.6.12.13.
5/20 <b>Mon</b> • 친환경찰보리밥 • 육개장 13.16. • 도라지사과초무침 5.6.13. • 어묵잡채 1.5.6.8.13.18. • 카레삼치구이 2.5.6.13. • 배추김치 9.13.	5/21 <b>Tue</b> • 친환경찰보리밥 • 콩나물김치국 5.9.13. • 카프리제샐러드(큐브 치즈)- 1.2.6.13. • 새송이애호박볶음 5.9.13. • 크리스피 치킨- 5.6.15. • 열무김치 9.13.	5/22 <b>Wed</b> 수다날 • 카레라이스 2.5.6.10.13. • 황태채콩나물국 5.6.13. • 꼬들단무지무침 • 발사믹소스떡갈비샐러드 2.5.6.10.12.13.15.16. • 배추김치(초) 9.13. • 요구르트(65ml)-홍 2.	5/23 <b>Thu</b> • 친환경찰현미밥 • 아욱수제비국 5.6.13. • 단호박돼지갈비찜 5.6.10. • 애호박느타리볶음 5. • 열갈이겉절이 6.9.13. • 포도	5/24 <b>Fri</b> • 친환경찰보리밥 • 애호박고추장찌개 5.6.10.13.18. • 취나물무침 • 감오징어초무침 5.6.13.17. • 계란김말이 1.5.13. • 배추김치 9.13. • 꿀떡 5.13.
5/27 <b>Mon</b> • 친환경찰보리밥 • 부대찌개 2.5.6.9.10.13. • 메추리알어묵조림- 1.5.6.13.16.18. • 상추겉절이- 9. • 열무김치 9.13. • 바나나	5/28 <b>Tue</b> • 친환경찰흑미밥 • 얼큰두부무국 5.6.13. • 도토리묵김치무침 5.9.13. • 안동찜닭- 5.6.8.15.18. • 배추김치 9.13. • 수제요거트 2.5.6.13.	5/29 <b>Wed</b> 수다날 • 어묵우동 1.5.6.13. • 오이부추무침 13. • 포크커틀릿/소스 1.2.5.6.10.12.13. • 열무김치 9.13. • 브로콜리크림스프 2.5.6.13.	5/30 <b>Thu</b> • 친환경기장밥 • 등뼈감자탕 5.6.10.13. • 건파래볶음 5. • 떡볶이 1.5.6.13. • 브로콜리새송이볶음 5. • 배추겉절이 9.13.	5/31 <b>Fri</b> • 친환경기장밥 • 꽃게탕 5.6.8.13. • 바베큐소스닭조림 5.6.12.13.15. • 모듬채소겉절이 5.6.9.13. • 총각김치 9.13. • 멜론

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

◇ 학부모님께서 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.

2019. 5. 2.

함열초등학교장