



## 제 목 : 10월 영양소식 및 식단안내



### 나트륨 섭취를 줄이세요!

#### ▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

#### ▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



#### ▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 근육 활동
- 영양소 흡수
- 노폐물 배출
- 신경 전달
- 체온조절

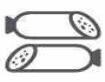
#### ▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌

햄

자반 생선

머핀

통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



### 나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



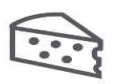
양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



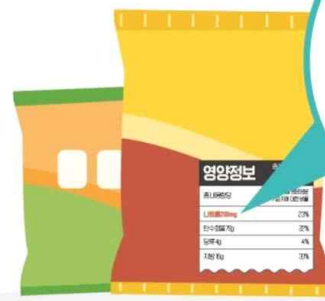
아몬드

### 칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



### 영양표시를 읽어요



영양정보	
총 내용량 120g	497Kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 200mg	10%
탄수화물 79g	22%
당류 4g	4%
지방 16g	30%



가정에서

적게 넣고



급식에서

적게 담고



외식에서

적게 먹고



### 10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



# 10월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내		10/2  수다날	10/3	10/4
* 쌀:익산시 친환경쌀 *콩: 국내산 *두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(양소) * 고등어,삼치,오징어,꽃게,갈치,낙지,아귀,주꾸미,전복,미꾸라지: 국내산 *명태,코다리: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) *넙치,조피볼락,참돔,뽕장어,양,참조기,가리비,우렁쉥이,방어,부세: 사용안함 *다량어: 원양산 * 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 건새우미역국(5.6.9) 뽕클라아귀튀김(1.5.6) 콩나물무침(5.6) 총각김치(9) 단풍설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.5/15.7/219.0/1.9	개천절	재량휴업일
10/7	10/8	10/9  수다날	10/10	10/11
친환경찰흑미밥 추어탕(5.6.13) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 연두부찜(양념장)(5.6) 부추무침(5.6) 깍두기(9) 샤인머스켓(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.3/40.2/675.0/8.4	친환경찰현미밥 순두부계란국(1.5.6) 한글오양치킨커틀렛 (1.2.5.6.12.15) 열무된장무침(5.6) 떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 자두레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.4/22.1/183.9/2.3	한글날	친환경찰기장밥 감자수제비국(5.6.18) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 우영어묵조림(1.5.6) 매콤콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/24.0/146.1/3.0	친환경차조밥 시래기된장국(5.6) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 해물우동(5.6.9.13.17.18) 우쌈 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.4/27.6/185.4/2.2
10/14	10/15	10/16  수다날	10/17	10/18
친환경감곡밥(5) 아귀소살매운탕(5.6.18) 수육(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 오징어말랭이무침 (5.6.13.17) 보쌈김치(9) 아몬드(초코)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/37.0/182.6/3.8	친환경굴무밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 숙주마리무침(5.) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/24.6/143.3/7.1	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 감자두부된장국(5.6.9.18) 새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 고구마연근맛탕(5.13) 깍두기(9) 웃담요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.5/27.9/100.3/3.6	친환경차수수밥 부대찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 고등어구이(5.6.7) 소이메추리알장조림 (1.5.6.13) 견고사리들깨무침(5.) 총각김치(9) 친환경 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/30.0/200.0/4.2	친환경찰흑미밥 매콤해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) 하트미니함박스테이크&소스 1.2(1.5.6.10.12.15.16) 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 건취나물볶음(5.) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/23.6/192.2/3.3
10/21	10/22	10/23  수다날	10/24	10/25  독도의날
친환경찰현미밥 소고기표고버섯국(5.6.16) 콘카레 삼치살(5.) 도라지볶음(5.13) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 배추김치(9) 바람떡(익산) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/23.9/57.0/1.9	친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9) 수제돈가스(소스) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 오이피클 브로콜리새송이볶음(5) 배추김치(9) 동물오양전빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/26.5/165.5/2.8	짜장밥(5.6.10.13.16) 계란국(1.5.6) 왕만두(1.5.6.15) 감오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.2/22.8/173.2/11.1	친환경굴무밥 들깨육개장(1.5.6.13.16) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 고구마줄기볶음(5.6) 팽이두부조림(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.9/30.1/147.7/3.3	친환경찰기장밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 깍뚫고다리강정(5.6.12.13) 고추&오이된장무침(5.6) 깍두기(9) 단호박죽(5.) 독도케이크(초코판) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.9/41.6/196.0/5.2
10/28	10/29	10/30  수다날	10/31	
친환경차수수밥 낙지연포탕(5.6.18) 닭봉조림(5.6.13.15.18) 연근조림(5.6.13) 가지나물(5.6.13) 배추김치(9) 오렌지쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.9/26.2/162.5/2.2	친환경귀리밥 우동국(1.5.6.7.18) 새우튀김&허니머스터드소 스(1.5.6.9.13) 김구이 갯잎찜(5.6) 배추김치(9) 웃담요구르트(블루베리) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/17.8/282.2/1.9	마파두부덮밥 (5.6.10.12.13.18) 콩나물국(5.6) 스탁돈가스&소스 (1.2.5.6.10.12.16) 애호박새송이볶음(5.9) 배추김치(9) 친환경 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/19.2/205.7/3.0	친환경차조밥 꼬지여묵국(1.5.6) 어린이순살갈치 (2.5.6.12.13.16.18) 열무된장무침(5.6) 참치김치전(5.6.9) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.2/28.0/233.8/2.7	

## \* 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자

\* 영양 및 원산지 정보 안내 (<http://www.hanbeol.es.kr>) : 알림마당>급식소식

\* 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.