



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
- 체온 조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.

나트륨의 배출을 도와주는 식품



칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.

영양표시를 읽어오



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



10/3 Mon	10/4 Tue 생일밥상	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 매콤닭감자볶음(5.6.15.) 청경채겉절이(5.6.9.13.) 애호박새우볶음(5.9.13.) 참깨바움쿠헤(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.3/23.3/66.9/2.3</p>	<p>친환경찰기장밥 마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 콩나물국(5.6.) 수제탕수육(소스)(5.6.10.12.13.) 근대된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 친환경 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 598/28.7/165.1/3.5</p>	<p>친환경차조밥 소고기표고버섯국(5.16.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 계란찜(1.2.) 숙주나물(5.) 배추김치(9.) 21곡크림치즈롤(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 434.4/23.6/135.6/3.7</p>	<p>친환경울무밥 아욱된장국(5.6.) 오리불고기(5.6.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 해물우동(5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.2/22.8/193/4.1</p>	
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>친환경찰현미밥 아귀매운탕(5.6.18.) 수제함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 도토리묵야채무침(5.) 올외장아찌 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.7/25.9/119.1/4</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란국(1.5.6.) 감오징어초무침(5.6.17.) 철판군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.6/22.3/147.6/5.1</p>	<p>친환경찰기장밥 애호박고추장찌개(5.6.10.) 열무된장무침(5.6.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 고등어구이(5.6.7.) 배추김치(9.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/26/172.4/3.7</p>	<p>친환경울무밥 청국장찌개(5.9.16.) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 우쌈(13.) 깍두기(9.) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/25.1/162.5/4.1</p>	
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<p>친환경감국밥(5.) 근대된장국(5.6.) 수육(5.6.10.) 연근조림(5.6.13.) 양배추쌈&쌈장(5.6.) 배추김치(9.) 아몬드(초코)(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532/27.5/184.5/4.2</p>	<p>친환경차조밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.18.) 가지나물(5.6.10.13.) 치즈감자크로켓(1.2.5.6.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/22.8/133.4/4.1</p>	<p>한우불고기덮밥(5.6.13.16.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 오징어튀김(1.5.6.17.) 오이도라지초무침(5.13.) 깍두기(9.) 파인애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.9/25.3/127.9/4.4</p>	<p>친환경차수수밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.) 건고사리볶음(5.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 474.8/31.4/142/3.4</p>	<p>친환경찰흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.12.1.) 닭봉바베큐이(6.12.13.15.) 시금치무침(5.) 깍두기(9.) 웃당요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/33.2/342.6/3.8</p>
10/24 Mon	10/25 Tue 독도의 날	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<p>친환경찰현미밥 수삼닭뿔국(5.15.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 감정콩조림(5.6.) 감귤칼슘젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.3/30/237.9/4.2</p>	<p>친환경차조밥 동태찌개(5.6.9.) 수제돈가스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깻잎장아찌(5.) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12.) 배추김치(9.) 요거타임(사과)/독도의 날(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.8/33.9/370/2.9</p>	<p>비빔밥(참치고추장)(5.6.) 열무된장국(5.6.) 꼬들단무지무침 용가리치킨&머스타드(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 포도워터젤리-로컬 * 에너지/단백질/칼슘/철 536/25.3/193.4/5</p>	<p>친환경울무밥 얼큰육개장(1.5.16.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 상추겉절이(5.18.) 팽이두부조림(5.6.) 배추김치(9.) 친환경 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.8/32.4/115.3/3.9</p>	<p>친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 고추&오이된장무침(5.6.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.5.16.) 깍두기(9.) 단호박죽(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/23.4/83.8/2.7</p>
10/31 Mon	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 친환경쌀 *콩: 국내산 *두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 갈치: 국내산 * 명태, 코다리: 러시아산 *수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 양: 사용안함 * 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>			

* 알레르기 정보

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

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

* 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.