



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

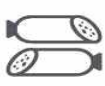
▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌

햄

자반 생선

머핀

통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



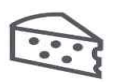
양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



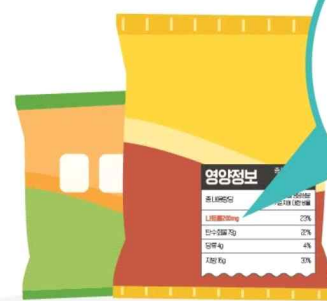
아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어오



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



10/3 Mon	10/4 Tue 생일바상	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
	친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.) 매콤닭강자볶음(5.6.15.) 청경채겉절이(5.6.9.13.) 애호박새우볶음(5.9.13.) 참깨바움쿠편(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.3/23.3/66.9/2.3	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	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	친환경올무밥 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
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
	친환경찰현미밥 아귀매운탕(5.6.18.) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 도토리묵야채무침(5.) 울외장아찌 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.7/25.9/119.1/4	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	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	친환경올무밥 청국장찌개(5.9.16.) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 우삼(13.) 깍두기(9.) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/25.1/162.5/4.1
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
친환경잡곡밥(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	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	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	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	친환경찰흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.12.1.) 닭봉바베큐구이(6.12.13.15.) 시금치무침(5.) 깍두기(9.) 웃당요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.6/33.2/342.6/3.8
10/24 Mon	10/25 Tue 독도의 날	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
친환경찰현미밥 수삼닭뿔국(5.15.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 감정콩조림(5.6.) 감골칼슘젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.3/30/237.9/4.2	친환경차조밥 동태찌개(5.6.9.) 수제돈가스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 갯잎장아찌(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	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	친환경올무밥 얼큰육개장(1.5.16.) 돼지갈비떡볶이(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	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
10/31 Mon	◇ 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.			

* 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.