



제 목 : 7,8월 영양소식 및 식단안내

식품첨가물

◆ 식품첨가물은 무엇일까요?

식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색·작향 등의 목적으로 사용되는 다양한 화학적 합성품입니다.



◆ 식품첨가물은 왜 위험한가요?

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가를 받아 사용합니다.

하지만 우리가 하루 동안에 섭취하는 가공식품의 수가 많고 가공식품에는 여러 종류의 식품첨가물이 포함되어 있으므로 식품첨가물은 섭취하는 것 자체보다 **과다 섭취 등 오남용**이 문제입니다.

◆ 식품첨가물이 든 식품을 많이 먹게 되면



◆ 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

- 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
- 가공식품보다는 신선한 자연식품을 먹기
- 혼제가공식품은 끓는 물에 한번 데쳐 사용하기
- 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기
- 식품 구입 시 포장지에 표시된 원재료와 식품첨가물 확인하기
- 조미료, 인스턴트 사용을 제한하고 가급적 다시마, 멸치, 버섯 등을 이용한 천연조미료를 사용하기

◆ 식품첨가물 이렇게 줄이세요~

식품종류	식품첨가물	부작용	제거방법
단무지	사카린, 트롬	소화기, 콩팥장애	천물에 5분 정도 담궈둔다
어묵	소르빈산칼슘	중추신경마비, 출혈성위염, 간, 폐, 피부자극	뜨거운 물을 뿌리거나 행군다
옥수수캔	방부제, 산화방지제	중추신경마비, 출혈성위염, 콜레스테롤상승	체에 받쳐 행군다
맛살	착색제, 산도조절제	간, 혈액, 콩팥장애, 생식기저하	천물에 담궈둔다
라면	산화방지제	콜레스테롤상승, 유전자 손상, 암세포이동	면판 삶은 후 천물에 행궈 다시 끓인다
두부	응고제, 소포제, 살균제	피부염, 고환위축	천물에 행궈 후 유리기기에 냉장보관
식빵	방부제	중추신경마비, 출혈성위염, 간, 폐, 피부자극	굽거나 전자레인지에 살짝 데워 먹는다
햄	발색제, 이질산나트륨, MSG, E102색소	구토, 호흡곤란, 어린이 집중력 결핍, 천식, 우울증, 노손상	칼집을 내어 삶는다. 캔의 경우 노란 기름을 제거하고 먹는다








출처: 영양사도우미, 식품의약품안전처



7,8월 학교급식 식단 안내



7/3 Mon 생일밥상	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경잡곡밥(5) 건새우미역국(5.6.9) 제육불고기 (5.6.10.13) 콩나물무침(5.6) 청경채겉절이(5.9.13) 감자채볶음(5) 참깨바움쿠펜(로컬) (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 587.3/28.5/211.2/2.9	친환경찰현미밥 소고기뭇국(1.5.6.16) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 파김치(9) 브로콜리땅콩무침 (1.4.5.13) 볶음김치(5.6.9.13) 트러피컬음료(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 698.5/26.2/98.9/3.9	한우불고기덮밥 (5.6.13.16) 콩나물국(5.6) 갑오징어초무침(5.6.17) 새우튀김&허니머스터드소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 웃담요구르트(딸기)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 611.9/31.5/309.2/5.2	친환경울무밥 버섯들깨탕(5.6.) 돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) 계란찜(1.2) 도토리묵야채무침(5.) 열무김치(9) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 558.8/29.2/111.5/3.5	친환경차조밥 호박잎된장국(5.6) 순살닭갈비 (5.6.13.15) 건고사리볶음(5.) 잡채김말이튀김 (1.5.6.16) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 627.7/28.2/194.0/9.0
7/10 Mon	7/11 Tue 초복	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경귀리밥 낙지연포탕(5.6.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이도라지초무침 (5.6.13) 배추김치(9) 유기농사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 551.9/28.2/154.8/4.7	친환경찰기장밥 닭다리삼계탕(5.15) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 고추&오이된장무침(5.6) 참치김치볶음(5.9) 깍두기(9) 고창수박주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 584.3/33.5/105.5/4.9	소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16) 계란국(1.5.6) 등갈비구이(5.6.9.10.12.13.16) 울외장아찌 열무김치(9) 구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 573.8/32.5/155.8/3.2	친환경울무밥 아귀매운탕(5.6.18) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도라지볶음(5.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 619.0/31.1/267.0/4.6	친환경귀리밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 오징어돈육볶음(5.6.10.17) 골뱅이참나물사과무침(5.13) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 배추김치(9) 아이스망고스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 509.0/34.3/123.3/3.1
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri 중복
친환경잡곡밥(5) 부대찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 고등어구이(5.6.7) 메추리알어묵조림(1.5.6) 비름된장무침(5.6) 열무김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 559.6/29.2/205.9/4.0	친환경차조밥 해물김치순두부찌개(5.6.9.17.18) 수육(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 콩나물초무침(5.6.13) 돌산갯김치(9) 미니메이플피칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 606.1/34.8/189.2/5.1	짜장밥(5.6.10.13.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 간소새우(칠리)(1.5.6.9.12.13) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 538.1/23.6/190.3/4.3	친환경울무밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12) 오이피클(13.) 배추김치(9) 제주한라봉주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 774.9/26.9/151.9/2.8	친환경찰기장밥 꽃게탕(5.8.9) 닭봉구이(5.6.13.15) 청경채무침(5.9.13) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 배추김치(9) 상하목장요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 615.1/31.0/210.8/3.6
7/24 Mon	7/25 Tue	7/26 Wed	*영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.hanbeol.es.kr) : 알림마당>급식소식 *알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 *학교상황 및 식재료 수급상황에 따라 메뉴는 변동될 수 있습니다.	
친환경잡곡밥(5) 소고기표고버섯국(5.6.16) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 숙주나물(5.) 두부부침(5) 총각김치(9) 마시는샐러드주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 537.2/28.1/85.9/3.3	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.6) 왕만두(1.5.6.15) 단무지무침(13) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 549.3/18.3/172.4/11.6	방학식		

		8/23  Wed	8/24  Thu 생일밥상	8/25  Fri
		소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 닭봉데리아끼소스(2.5.6.12.13.15) 사과오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 462.7/27.1/141.9/3.0	친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 자반고등어찜(5.6.7) 부추무침(5.6.13) 떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 쿠키앤크림치즈케익(스틱)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 596.6/21.7/88.5/3.0	친환경율무밥 해물김치순두부찌개(5.6.9.17.18) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12) 매실장아찌(13.) 배추김치(9) 골드키위쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.5/27.0/179.0/3.5
8/28  Mon	8/29  Tue	8/30  Wed	8/31  Thu	
친환경귀리밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 깐풍코다리강정(5.6.12.13) 사각어묵볶음(1.5.6) 참나물무침(5.13) 배추김치(9) 토마토(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.6/28.4/176.1/4.4	친환경찰기장밥 꽃게탕(5.8.9) 돼지갈비감자찜(5.6.10.13) 청경채무침(5.13) 팽이두부조림(5.6) 열무김치(9) 웃담요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 577.5/35.4/353.4/4.4	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 꼬지어묵국(1.5.6) 수제탕수육(케첩소스)(5.6.10.12.13) 애호박느타리볶음(5.9) 배추김치(9) 사인머스켓젤리푸딩(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 697.6/32.3/184.8/4.5	친환경찰현미밥 감자두부된장국(5.6) 수육(5.6.10) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 모듬쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 우리밀초코쿠키(로컬)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 600.4/29.6/91.9/5.3	