

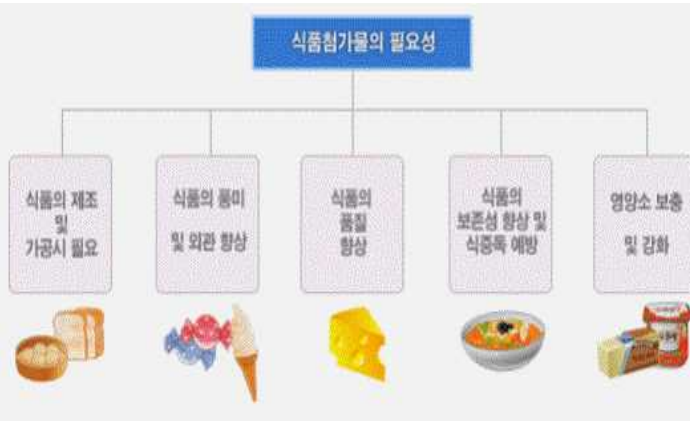


제 목 : 6월 영양소식 및 식단안내

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 | 시카린, 트롬 | 소화기, 콩팥장애 | 천물에 5분 정도 담궈둔다 |
| 어묵 | 중추산경미비출혈성유원, 라놀, 피부자극 | 중추산경미비출혈성유원, 라놀, 피부자극 | 뜨거운 물을 뿌리거나 행군다 |
| 우유스캔 | 방부제, 산화방지제 | 중추산경미비출혈성유원, 콜레스테롤상승 | 체에 받쳐 행군다 |
| 맛살 | 착색제, 산도조절제 | 각, 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 유리기구에 냉장보관 |
| 식빵 | 방부제 | 중추산경미비출혈성유원, 라놀, 피부자극 | 굽거나 전자레인지에 살짝 데워 먹는다 |
| 햄 | 발색제, 이질산, 트롬, MSG, E102색소 | 구토, 호흡곤란, 어린이 집중력 결핍, 천식, 우울증, 노손상 | 칼집을 내어 삶는다. 캔의 경우 노란 기름을 제거하고 먹는다 |

출처 : 영양사도우미, 식품의약품안전처



6월 학교급식 식단 안내



| *영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.hanbeol.es.kr) : 알림마당>급식소식 *알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 | | 6/1 Wed | 6/2 Thu | 6/3 Fri |
|--|---|---|---|--|
| 2022 지방선거 | | | 친환경참기장밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 매콤닭볶음(5.6.15.) 계란찜(우유)(1.2.5.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 치즈케익(스틱)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 482.9/24.2/90.5/2.9 | 친환경차수수밥 감자두부된장국(5.6.18.) 수제함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 애호박느타리볶음(5.9.) 배추김치(9.13.) 과일맛살샐러드(1.2.4.5.6.12.13.16.) 수리취참쌀떡(5) *에너지/단백질/칼슘/철 592.4/22.2/72.2/4.3 |
| 6/6 Mon | 6/7 Tue | 6/8 Wed | 6/9 Thu | 6/10 Fri |
| 현충일 | 친환경찰현미밥 아귀매운탕(5.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.15.) 사각어묵볶음(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 깻잎찜(5.6.) 요거트푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 494.5/27.2/153.1/3.9 | 짜장밥(2.5.6.10.18.) 콩나물국(5.6.13.18.) 수제탕수육(소스)(1.2.5.6.10.12.13.) 단무지무침(5.) 배추김치(9.13.) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 704.4/26.4/149.3/2.6 | 친환경잡곡밥(5.) 수삼닭뚫국(5.13.15.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 숙주나물(5.) 떡볶이(1.5.6.13.16.) 열무김치(9.) 사과쥬스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 539.8/26.1/92.7/3.21 | 친환경참기장밥 팽이버섯미소된장국(5.6.13.18.) 제육불고기(5.6.10.13.16.18.) 모듬쌈&쌈장(5.6.10.13.18.) 해물야채전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(월 미니)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 557.8/28.5/168/3.3 |
| 6/13 Mon | 6/14 Tue | 6/15 Wed | 6/16 Thu | 6/17 Fri |
| 친환경참기장밥 근대된장국(5.6.13.18.) 오리훈제(머스타드)(1.5.13.) 해물우동(5.6.9.13.17.18.) 무쌈(13.) 배추김치(9.13.) 아이스망고스틱(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 726.4/28.4/154.9/4.3 | 친환경차조밥 육개장(1.5.6.10.13.16.18.) 간짜개(1.5.6.12.13.18.) 도토리묵야채무침(5.) 청창외장야채(13.) 배추김치(9.13.) 미니한도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) *에너지/단백질/칼슘/철 529/18.9/79.2/2.9 | 카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 순두부계란국(1.5.9.13.) 왕만두(1.5.6.15.) 잡채김말이튀김(1.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 친환경 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 654.9/19.8/158.8/14.1 | 친환경차수수밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 고등어감자조림(5.6.7.18.) 열무된장무침(5.6.18.) 치즈볼(1.2.5.6.) 김구이(13.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 495.9/22.7/161.4/3.7 | 친환경윤무밥 얼큰두부뚝국(5.9.) 수제돈까스(소스)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.18.) 오이도라지초무침(5.13.) 양상추샐러드(참깨&흑임자샐러드(1.5.12.13.) 배추김치(9.13.) 갈릭파이(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 661/23.4/131.1/2.4 |
| 6/20 Mon | 6/21 Tue | 6/22 Wed | 6/23 Thu | 6/24 Fri |
| 친환경차수수밥 부대찌개(떡)(2.5.6.9.10.13.15.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.16.) 브로콜리새송이볶음(5.) 건파래볶음 열무김치(9.) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.9/23.3/161.2/3 | 친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.) 돼지갈비단호박찜(5.6.9.10.13.18.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 견과류멸치조림(9.13.) 총각김치(9.13.) 그림치즈파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 553.5/27.4/90.8/2.7 | 한우불고기덮밥(5.6.13.16.) 시래기된장국(5.6.18.) 새우튀김&허니머스타드소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 고구마대김치(9.13.) 친환경수박 *에너지/단백질/칼슘/철 688.6/29.5/277.4/7.2 | 친환경차조밥 감자옹심이만둣국(1.5.6.10.13.16.17.18.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 두부부침(4.5.) 열무김치(9.) 머스켓 음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 471.7/22.5/186.8/3.3 | 친환경구리밥 순두부찌개(1.5.9.13.) 수육(5.6.10.13.18.) 모듬쌈&쌈장(5.6.10.13.18.) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17.) 총각김치(9.13.) 요구르트(80ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.1/33/190.7/4 |
| 6/27 Mon | 6/28 Tue | 6/29 Wed | 6/30 Thu | |
| 친환경찰현미밥 꼬지어묵국(1.5.6.13.16.18.) 닭봉조림(5.6.9.10.13.15.18.) 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16.) 사과오이초무침(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.5/29.1/182.6/5.2 | 친환경차조밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 오징어돈육볶음(5.10.13.17.) 콩조림(5.6.18.) 토마토소고기스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 열무김치(9.) 포도워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 630.2/36.3/205/5 | 햄야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 아육된장국(5.6.13.18.) 순살간장치킨(1.5.6.10.13.15.18.) 고들단무지무침(13.) 배추김치(9.13.) 골드키위쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 626/26/185.5/3.2 | 친환경차수수밥 등뼈감자탕(5.9.10.13.) 고추&오이된장무침(5.6.18.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 단호박죽(5.6.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 587.7/23.7/154/3.1 | |