



## 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
<b>단무지</b>	사카린, 트롬	소화기, 콩팥장애	천물에 5분 정도 담궈둔다
<b>어묵</b>	소르빈산칼슘	중추신경마비, 출혈성위염, 간, 폐, 피부자극	뜨거운 물을 뿌리거나 행군다
<b>우유수캔</b>	방부제, 산화방지제	중추신경마비, 출혈성위염, 콜레스테롤상승	체에 받쳐 행군다
<b>맛살</b>	착색제, 산도조절제	간, 혈액, 콩팥장애, 생식기저하	천물에 담궈둔다
<b>리면</b>	산화방지제	콜레스테롤상승, 유전자 손상, 암세포이동	면판 삶은 후 천물에 행궈 다시 끓인다
<b>두부</b>	응고제, 소포제, 살균제	피부염, 고환위축	천물에 행궈 후 유리기기에 냉장보관
<b>식빵</b>	방부제	중추신경마비, 출혈성위염, 간, 폐, 피부자극	굽거나 전자레인지에 살짝 데워 먹는다
<b>햄</b>	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



7/1 <b>Mon</b> 생일밥상	7/2 <b>Tue</b>	7/3 <b>Wed</b> 수다날	7/4 <b>Thu</b>	7/5 <b>Fri</b>
<p>친환경잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 어린이순살갈비(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 숙주나물(5.) 과일맛살샐러드(키워드레싱)(1.2.5.6.8.12.18) 순우유빵설기(2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 557.2/20.8/112.7/2.0</p>	<p>친환경찰현미밥 아귀순살매운탕(5.6.18) 수육(5.6.10) 모듬쌈&amp;쌈장(5.6) 오징어말랭이무침(5.6.13.17) 보쌈김치(9) 우리밀파배기(1.2.5.6)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 674.6/39.4/165.5/6.4</p>	<p>한우불고기덮밥(5.6.13.16) 김치콩나물국(5.6.9) 새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 사과오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경 멜론</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 557.6/26.6/152.3/3.5</p>	<p>친환경율무밥 아욱된장국(5.6.9.18) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 청경채무침(5.13) 애호박새송이볶음(5.9) 배추김치(9) 방울토마토(12)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 553.7/23.9/219.2/2.5</p>	<p>친환경잡곡밥(5) 소고기뭇국(1.5.6.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 감자채볶음(5) 깻잎순볶음(5.) 무쌈 배추김치(9) 복숭아쥬스(11.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 629.0/30.8/148.6/3.2</p>
7/8 <b>Mon</b>	7/9 <b>Tue</b>	7/10 <b>Wed</b> 수다날	7/11 <b>Thu</b>	7/12 <b>Fri</b>
<p>친환경찰흑미밥 감자수제비국(5.6.18) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 팽이두부조림(5.6) 깍두기(9) 파인애플</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 565.6/25.5/152.6/2.5</p>	<p>친환경차수수밥 감자두부된장국(5.6.9.18) 오리불고기(고구마)(5.6) 고구마줄기김치(9.13) 배추김치(9) 미니메이플파칸파이(1.2.5.6.14) 모듬쌈</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 633.4/20.9/110.5/4.2</p>	<p>하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) 꼬지어묵국(1.5.6) 카바노치소시지(2.5.6.10.12.15.16) 애호박새우볶음(9.13) 배추김치(9) 자두</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 588.4/26.7/190.6/2.4</p>	<p>친환경율무밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 자반고등어찜(5.7) 열무된장무침(5.6) 잡채(돈육)(5.6.10) 깍두기(9) 바나나</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 587.1/23.0/187.6/3.1</p>	<p>친환경찰현미밥 해물짬뽕(우동)(5.6.9.13.17.18) 계란찜(1.2) 두부포테이토튀김(1.5.6) 도토리묵(간장양념)(5.) 배추김치(9) 짜먹는요거트(딸기블루베리)(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 744.8/32.0/446.4/4.4</p>
7/15 <b>Mon</b> 초복	7/16 <b>Tue</b>	7/17 <b>Wed</b> 수다날	7/18 <b>Thu</b>	7/19 <b>Fri</b>
<p>친환경찰흑미밥 수삼닭뭇국(5.15) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깻잎장아찌(5.6.) 비엔나감자간장조림(2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 수박스무디(2.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 633.5/31.7/206.2/1.9</p>	<p>친환경찰기장밥 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 오징어돈육볶음(5.6.10.17) 사각어묵볶음(1.5.6) 건고사리볶음(5.) 배추김치(9) 짜요짜요(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 662.5/33.5/202.7/4.9</p>	<p>소고기콩나물밥+간장양념-(5.6.16) 열무된장국(5.6.9.18) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16) 진미채조림(1.5.6.13.17) 파김치(9) 아이스망고스틱</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 654.8/36.7/212.3/3.5</p>	<p>친환경차수수밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추무침(5.6) 오이무침(5.6.13) 깍두기(9) 키위</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 560.1/19.2/138.5/2.9</p>	<p>친환경율무밥 꽃게된장찌개(5.6.8) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13) 무쌈 참치김치볶음(5.9) 열무김치(9) 사과쥬스(로컬)(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 593.0/27.8/214.4/3.8</p>
7/22 <b>Mon</b>	7/23 <b>Tue</b>	7/24 <b>Wed</b> 수다날	7/25 <b>Thu</b> 중복	7/26 <b>Fri</b> 여름방학식
<p>친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 돌산갓김치(9) 오이피클 사과&amp;당근쥬스(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 736.9/27.4/233.9/3.0</p>	<p>친환경차조밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 연두부찜(양념장)(5.6) 콩나물무침(5.6) 열무김치(9) 1일 견과류(2.4.14.19)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 673.5/36.1/213.2/3.2</p>	<p>카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯미소된장국(5.6) 스틱돈가스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.16) 단무지무침 배추김치(9) 친환경수박</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 574.0/18.3/154.9/2.5</p>	<p>친환경차조밥 들깨육개장(1.5.13.16) 툇가락무침(5.6.12.13) 열무된장무침(5.6) 닭봉구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 525.2/26.1/193.2/4.1</p>	<p>친환경찰기장밥 순두부계란국(1.5.6) 새우튀김(1.5.6.9.13) 라볶이(1.5.6.12.13) 김구이 배추김치(9) 구슬아이스크림(레인보우)(1.2.5)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 858.7/22.1/286.6/2.2</p>

<p><b>*영양 및 원산지 정보 안내</b> (<a href="http://www.hanbeol.es.kr">http://www.hanbeol.es.kr</a>) : 알림마당&gt;급식소식</p> <p><b>*알레르기정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣</b></p> <p><b>*학교상황 및 식재료 수급상황에 따라 메뉴는 변동될 수 있습니다.</b></p>		<p><b>8/21  생일밥상</b></p> <p>소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16) 건새우미역국(5.6.9) 왕만두(1.5.6.15) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 배추김치(9) 참깨바움쿠헤ن(1.2.5.6)</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 648.8/21.3/263.0/11.5</p>	<p><b>8/22 </b></p> <p>친환경올무밥 흑임자죽(13) 등뼈감자탕(5.6.10.13) 삼치구이(5) 진미채조림(1.5.6.13.17) 각두기(9) 초코마카다미아(견과류)</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 649.7/30.8/155.7/2.0</p>	<p><b>8/23 </b></p> <p>친환경찰현미밥 새알종심이한우만둣국(1.5.6.16.17) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 콩조림(5.6) 애호박새송이볶음(5.9) 돌산갓김치(9) 수제고르곤졸라또띠아(아몬드)(1.2.5.6)</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 592.9/29.1/206.9/3.1</p>
<p><b>8/26 </b></p> <p>친환경찰현미밥 매콤해물순두부찌개(5.6.9.17.18) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 부추무침(5.6) 감자채볶음(5) 열무김치(9) 친환경수박</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 623.7/31.7/196.8/3.0</p>	<p><b>8/27 </b></p> <p>친환경찰기장밥 소고기뭇국(1.5.6.16) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 양배추찜&amp;쌈장(5.6) 애호박새우볶음(9.13) 각두기(9) 블루베리주스(13)</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 508.0/28.7/86.4/2.7</p>	<p><b>8/28  수다날</b></p> <p>짜장밥(5.6.10.13.16) 순두부계란국(1.5.6) 새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 꼬들단무지무침 배추김치(9) 친환경 포도</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 507.4/19.0/141.3/1.8</p>	<p><b>8/29 </b></p> <p>친환경찰흑미밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16) 어린이순살갈치(2.5.6.12.13.16.18) 오이도라지초무침(5.6.13) 목이버섯볶음(5.6.9) 돌산갓김치(9) 바나나</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 533.4/22.3/198.6/2.3</p>	<p><b>8/30 </b></p> <p>친환경차조밥 우동국(1.5.6.7.18) 닭뿔바베규구이(6.12.13.15) 열무된장무침(5.6) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 김구이 배추김치(9) 사과주스(로컬)(13)</p> <p><b>*에너지/단백질/칼슘/철</b> 783.8/26.9/204.0/7.2</p>

## 식재료 원산지 정보

- 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국산(찌개용,반찬용) ○ 쇠고기 : 국내산 한우  
○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산)  
○ 꽃게,고등어,삼치,오징어 : 국내산 ○ 명태, 코다리/러시아산 ○ 주꾸미,낙지 : 국내산 ○다량아: 원양산 ○진미채: 페루산 ○사용안하는 품목: 양고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁생워, 방어, 부세