



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
- 체온조절

▶ 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

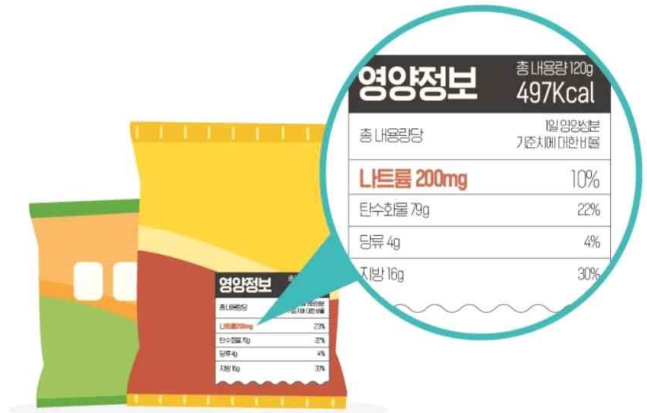


칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어요



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



10/2 	10/3 	10/4  수다날	10/5 	10/6 
임시공휴일	개천절	하이라이스 (1.2.5.6.12.16) 꼬치어묵국(1.5.6) 간소새우(칠리) (1.5.6.9.12.13) 꼬막살초무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.6/26.1/249.6/5.4	친환경차조밥 소고기전복미역국 (5.6.16.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 두부조림(5.6) 숙주나물(5.) 배추김치(9) 딸기크레이프(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.4/29.4/108.1/2.9	친환경올무밥 아욱된장국(5.6) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 해물우동(5.6.9.13.17.18) 부추무침(5.6) 청경채겉절이(5.6.9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/29.2/204.9/3.6
10/9 	10/10 	10/11  수다날	10/12 	10/13 
한글날	친환경찰현미밥 애호박고추장찌개(5.6.10) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 떡볶이(1.5.6.12.13) 열무된장무침(5.6) 돌산갓김치(9) 커스터드(동전모양) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.5/26.4/236.2/2.9	짜장밥(5.6.10.13.16) 순두부계란국(1.5.6) 왕만두(1.5.6.15) 감오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.4/22.8/164.3/11.0	친환경찰기장밥 꽃게된장찌개(5.6.8) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 사각어묵볶음(1.5.6) 매콤콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 사과당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/26.8/171.6/3.2	친환경차조밥 청국장찌개(5.9.16) 오리불고기(고구마)(5.6) 계란찜(1.2.5.6.) 무쌈(13.) 파김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.9/23.6/108.8/3.5
10/16 	10/17 	10/18  수다날	10/19 	10/20 
친환경잡곡밥(5) 아귀매운탕(5.6.18) 수육(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 아몬드(초코)(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/33.7/175.2/4.0	친환경올무밥 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 잡채감말이튀김(1.5.6.16) 가지나물(5.6.13) 배추김치(9) 유기농오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.0/27.4/161.2/7.9	한우불고기덮밥(5.6.13.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 새우튀김&허니머스터드소스 (1.5.6.9.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 깍두기(9) 친환경 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/23.5/154.2/3.3	친환경차수수밥 부대찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 허니버터연어&타르타르소스 (1.5.13) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 건고사리볶음(5.) 돌산갓김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/36.4/156.4/3.5	친환경찰흑미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 닭봉바베큐이 (6.12.13.15) 로제스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 시금치무침(5.6.) 깍두기(9) 웃당요구르트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.9/30.9/211.7/2.8
10/23 	10/24 	10/25  독도의 날	10/26 	10/27 
친환경찰현미밥 소고기표고버섯국(5.6.16) 치즈떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 도라지볶음(5.13) 배추김치(9) 블루베리 요플레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.7/25.5/198.2/2.3	친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8.9) 수제돈가스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 브로콜리새송이볶음(5) 오이피클(13.) 배추김치(9) 1일 견과류(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.7/25.6/150.5/2.5	비빔밥(약고추장) (5.6.13.16) 열무된장국(5.6) 용가리치킨&머스터드 (1.2.5.6.13.15) 매실장아찌(5.6.13.) 배추김치(9) 우리쌀कु키(독도의날) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/20.5/189.1/2.8	친환경올무밥 들깨육개장(1.5.13.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 팽이두부조림(5.6) 청경채무침(5.13) 배추김치(9) 샤인머스켓(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/31.6/153.7/3.4	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 삼색소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 단호박죽(5.) 고추&오이된장무침(5.6) 깍두기(9) 미니메이플파칸파이 (1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/26.4/92.1/3.4
10/30 	10/31 	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 익산산 친환경쌀 * 콩: 국내산 * 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(양소) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 갈치, 낙지, 아귀, 주꾸미, 전복: 국내산 * 명태, 코다리: 러시아산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산) * 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 양, 참조기, 가리비, 우렁쉥이 방어, 부세: 사용안함 * 다량어: 원양산 * 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 습니다.		
친환경차수수밥 낙지연포탕(5.6.18) 닭봉조림(5.6.13.15.18) 우렁어묵조림(1.5.6) 골뱅이참나물사과무침(5.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.3/29.3/154.0/3.2	친환경귀리밥 우동국(1.5.6.7.18) 돈육주꾸미볶음(5.6.10) 실파수제산적(1.2.5.6.10.15.16) 갯잎장아찌(5.6.13.) 배추김치(9) 사과주스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/29.2/191.9/3.8			

* 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.