



## 2024년 5월 영양소식

발행인 : 교 장  
편집인 : 교 감  
역은이: 영양교사  
식생활관 ☎ 530 - 8906

### 나트륨과 칼륨

‘나트륨 줄여 먹기’ 말은 쉽지만, 실제 식생활에서 실천하기가 쉽지 않죠!!

우리가 먹는 라면, 김치, 떡볶이, 된장찌개, 짬뽕, 장조림 등의 음식에는 나트륨이 많이 들어있습니다. 특히 한국인의 경우에는 소금 이외에도 간장, 된장, 고추장 등 양념의 형태로 조리 시 첨가되는 나트륨이 총 나트륨 섭취량의 상당 부분을 차지하고 있습니다.

#### 식품 가공에 따른 나트륨 함량의 증가



또한, 식품은 가공 과정을 거치게 되면 원래 상태의 식품에 비해 나트륨 함량이 많이 증가할 수 있습니다. 따라서 가공식품을 많이 섭취하는 현대인의 식생활에서 나트륨 줄이기는 더욱 쉽지 않습니다.

그럼 어떻게 해야 체내 나트륨 배출에 도움이 될까요?

**답은 바로 '칼륨이 풍부한 식품 섭취'입니다.**

#### 1. 칼륨이란?

칼륨은 나트륨과 같은 무기질(미네랄)의 일종으로 나트륨과 함께 우리 몸에 꼭 필요한 영양소입니다.

#### 2. 칼륨은 어떤 일을 하나요?

- 나트륨과 함께 우리 몸의 수분량을 일정하게 유지
- 신경 자극 전달, 근육(특히, 심장근육)의 수축·이완 조절
- 우리 몸에서 **혈압을 낮추는 데 중요한 역할**  
(나트륨이 많으면 혈압이 올라가는 것과 반대 작용)

### 3. 칼륨이 풍부한 식품

식품군	식품(1회 분량 기준)	칼륨 함량(mg)
채소류	시금치 1접시(70g)	417
	토마토 1개	288
	근대 1접시(70g)	267
해조류	깻잎 70g	334
	다시마 30g	372
	미역 30g	302
서류 및 두류	고구마 반개	493
	감자(중) 1개	630
	서리태 20g	308
	두유 1컵	270
과일류	바나나 1개	420
	키위 1개	271
	참외 1개	440
	멜론 1/8쪽	374
	딸기 1컵	386
우유류	수박 1조각	278
	우유 1컵(200ml)	296
	호상요구르트 1개(100g)	255

☑ 칼륨은 푸른잎채소와 과일, 감자, 콩, 우유 등에 풍부하며, 보충제보다는 식품으로 자연스럽게 먹는 것이 좋습니다.

☑ 만성신부전 등의 신장질환자는 칼륨이 많은 식품을 조심해서 섭취해야 합니다.

### 4. 칼륨과 나트륨의 비율

혈압 조절에서 나트륨 섭취를 줄이는 만큼 칼륨을 충분히 섭취하는 것도 중요합니다. 즉 나트륨을 얼마나 먹는 지보다 **나트륨과 칼륨의 상대적인 양이 더 중요합니다.** 따라서 칼륨을 충분히 섭취한다면 나트륨을 적게 섭취하는 것과 같은 효과를 볼 수 있습니다.

자료출처: 현대인의 생활영양(2021) 박태선, 김은경, 교문사.  
홍경희 교수의 '건강한 영양학' 시리즈 푸드칼럼, 농심 블로그.



### 음식물 쓰레기를 줄이기 위해 “나”는 어떻게 할까요?

- 💡 먹을 때는 건강을 생각하고 버릴 때는 환경을 생각하는 마음으로 어느 장소에서든 먹을 만큼만 ~
- 💡 음식을 가리지 않고 골고루 먹고, 배식받은 음식은 남기지 않도록 노력해야 합니다.
- 💡 올바른 식습관으로 배도 채우고, 환경도 살리고, 감사한 마음으로 먹어요.



## 5월 학교급식 식단 안내



5/1 **Wed**



5/2 **Thu**

보리밥  
순두부찌개 ①⑤⑨⑭⑮  
오리불고기 ⑤⑥⑬  
느타리버섯새우간pong ⑤⑥⑨⑬  
취나물무침 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬

5/3 **Fri**

검정쌀밥  
시래깃국 ⑤⑥  
돼지고기삼겹볶음 ⑩  
오징어김치전 ①⑥⑨⑬⑭  
채소/쌈장 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
아이스슈 ①②⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
678.1	25.0	156.0	5.0

에너지	단백질	칼슘	철분
623.1	28.8	140.7	2.3

5/6 **Mon**

5/7 **Tue**

5/8 **Wed**

5/9 **Thu** **저탄소급식**

5/10 **Fri** **금다날**



차수수밥  
청국장찌개 ⑤⑨⑬  
치즈인포크케틀렛 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭  
감자브로콜리소프 ②⑥  
양배추찜 ⑤⑥  
무김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
553.8	21.1	185.7	2.7

강황쌀밥  
근대된장국 ⑤⑥  
닭찜 ⑤⑥⑨⑫⑬  
오징어마늘초무침 ⑤⑥⑭⑮  
새송이버섯곤약조림 ⑤⑥⑮  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
617.5	32.8	111.6	3.4

귀리밥  
북어국 ①  
메추리알조림 ①⑤⑥⑬  
콩나물당면볶음 ①⑤⑥⑬⑮  
배추김치 ⑨⑬  
으깬감자구이 ①②  
저당요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
613.4	20.0	188.5	3.3

김치알밥 ①②⑥⑨⑬  
우동 ①⑤⑥⑦⑮  
양념통닭 ②④⑤⑥⑫⑬⑮  
도토리묵&양념간장 ⑤⑥  
각두기 ⑨⑬  
아삭한배

에너지	단백질	칼슘	철분
651.2	26.7	157.7	3.6

5/13 **Mon**

5/14 **Tue**

5/15 **Wed**

5/16 **Thu** **저탄소급식**

5/17 **Fri** **금다날**

보리밥  
민물새우시래기국 ⑤⑥⑨⑬  
돼지갈비찜 ⑤⑥⑩  
토마토오이무침 ⑤⑥⑫⑬  
배추김치 ⑨⑬  
과일타르트 ①②⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
602.0	17.6	189.9	3.2

완두콩밥  
돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑫⑬  
공치알감자조림 ⑤⑥  
두부샐러드 ①⑤⑥⑫⑬  
찐빵만두 ⑤⑥⑩  
무김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
594.9	24.3	261.6	6.9



귀리밥  
어묵국 ⑤⑥  
저탄소불고기 ⑤⑥⑫⑬  
계란말이 ①⑬  
팽이버섯양념구이 ⑤⑥⑫⑬  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
616.5	23.0	114.3	3.4

자장밥 ⑤⑥⑩⑫⑮  
연두부계란국 ①⑤  
돼지고기강정 ①⑥⑩⑫⑬  
단무지 ⑬  
배추김치 ⑨⑬  
로컬요구르트 ②

에너지	단백질	칼슘	철분
642.8	24.0	127.5	2.0

5/20 **Mon**

5/21 **Tue**

5/22 **Wed**

5/23 **Thu**

5/24 **Fri** **저탄소급식 금다날**

강황쌀밥  
콩나물김치국 ⑤⑨⑬  
닭봉탄두리구이 ②⑤⑥⑮  
쿠스쿠스파스타 ⑨⑫⑭  
무김치 ⑨⑬  
다코야끼 ①⑤⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
612.9	35.6	146.3	3.5

검정쌀밥  
팽이버섯된장국 ⑤⑥  
돼지고기편육 ⑤⑥⑩⑫⑬  
오징어말랭이무침 ⑤⑥⑬⑭  
채소/쌈장 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
골드파인애플

에너지	단백질	칼슘	철분
612.8	33.0	113.0	2.7

차수수밥  
꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑭  
꿔바로우 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮  
도라지오이무침 ⑤⑥⑬  
감자볶음  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
569.2	16.0	85.3	7.5

귀리밥  
닭곰탕 ①⑮  
소떡소떡볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮  
눈건강당근전 ⑥  
콩나물무침 ⑤  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
624.8	22.1	62.1	1.7

문어밥/양념간장 ⑤⑥⑬  
멸치떡국 ①  
생선커를릿 ①⑤⑥⑬  
순두부찜 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
토마토치즈샐러드 ②⑫⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
550.7	22.8	111.1	1.9

5/27 **Mon**

5/28 **Tue**

5/29 **Wed**

5/30 **Thu**

5/31 **Fri** **금다날**

보리밥  
감자옹심이국 ⑤⑥  
계란장조림 ①⑤⑥  
코다리강정 ⑫⑬  
숙주삼색나물  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
646.1	54.7	255.9	4.2

차수수밥  
찐빵수제비국 ⑥⑧⑨⑭⑮  
돼지불고기 ⑤⑥⑩  
진미채우영볶음 ⑤⑥⑬⑭  
청포묵무침  
배추김치 ⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
611.3	33.4	77.3	2.4

귀리밥  
고사리파개장 ①⑤⑥  
쇠고기장조림 ①⑤⑥⑮  
갈치카레구이 ⑤⑥  
깻잎순나물  
배추김치 ⑨⑬  
참외

에너지	단백질	칼슘	철분
601.0	30.0	181.7	4.2

강황쌀밥  
감자탕 ⑤⑥⑩  
팽이버섯맛살전 ①⑤⑥  
채소스틱/쌈장 ⑤⑥  
배추김치 ⑨⑬  
라자냐(한우) ②⑤⑥⑫⑮

에너지	단백질	칼슘	철분
630.7	34.1	207.2	5.0

계란볶음밥 ①⑤⑥⑮  
전주식콩나물국 ⑤⑨⑭  
달걀바비큐구이 ⑤⑥⑫⑮  
치커리유자청무침 ⑫⑬  
배추김치/파김치(자율) ⑨⑬  
수박

에너지	단백질	칼슘	철분
617.4	32.9	103.1	2.8

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교 소식 -> 식생활관 -> 게시판

❖ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎540-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2024. 04. 30.

한 솔 초 등 학 교 장