



2022년
12월호

영양소식

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

알고 먹어요, 식품첨가물

● 식품첨가물이란 무엇일까요?

식품위생법에 따르면, 식품을 제조·가공·조리 또는 보존하는 과정에서 감미(甘味), 착색(着色), 표백(漂白) 또는 산화 방지 등을 목적으로 식품에 사용되는 물질을 말합니다.

● 식품첨가물이 없다면?

- 보존료가 없다면 다른 지역, 다른 나라에서 생산되는 음식은 먹기 어려울 수 있습니다. 장거리 운송을 하다가 식품이 상하고, 식중독에 걸릴 위험이 커지기 때문입니다.
- 감미료가 없다면 당뇨병 환자들이 단맛을 즐길 수 없을 것입니다.
- 영양강화제가 없다면 제조·가공 중 손실되는 영양소를 보충할 수 없습니다.
- 팽창제가 없다면 빵은 딱딱할 것이고, 응고제가 없다면 젤리나 두부는 만들 수 없습니다.

● 식품첨가물 종류

발색제	감미료	향미증진제
식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용	식품의 단맛을 부여하기 위해 사용	식품의 맛이나 풍미를 증진하기 위해 사용
아질산나트륨 등	아스파탐 등	L-글루타민산나트륨(MSG) 등
 햄 소시지	 단무지 껌	 조미료 냉동어묵
착색료	보존료	
식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용	미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존 기간을 연장하기 위해 사용	
식용색소 황색 제4호, 카라멜 색소 등	소르빈산, 안식향산 등	
 소스류 떡	 간장 말기름	

● 가공식품에 식품첨가물의 표시는?

가공식품 포장지에는 **원재료명(성분명)** 및 **함량**이 표시되어 있어 어떤 식품첨가물이 얼마나 첨가되어있는지 알 수 있습니다.



● 식품첨가물의 과잉섭취

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가받아 사용하지만, 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고, 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 과다섭취 등 오남용이 문제가 됩니다.

- 기분이 우울해집니다.
- 성격이 나빠지고 나쁜 행동을 하게 됩니다.
- 살이 찌 수 있습니다.
- 아토피 등 피부염으로 가려워집니다.

● 식품첨가물 섭취 줄이는 건강 식습관

	끓는 물에 한 번 데쳐내고 조리합니다.
	면을 한번 데쳐서 산화방지제와 착색제 등을 제거합니다.
	끓는 물에 데치거나 미지근한 물에 5~10분 동안 담갔다가 조리합니다.
	화학조미료 사용을 되도록 제한하고 다시마, 멸치, 버섯 등의 천연 조미료를 사용합니다.
	과일과 채소의 섭취량을 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 합니다.
	목이 마르면 음료수 대신 물을 마십니다.

자료 및 그림 출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라, 식품안전정보원

24절기 중

스물두 번째 절기 - 동지(冬至)



동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지는 음력 11월 초순에 들면 '애동지', 중순에 들면 '중동지', 그믐께 들면 '노동지'라고 부릅니다.

동지에는 어떤 음식을 먹을까요?

동지에는 귀신을 막기 위해 동지 팔죽을 수어 먹습니다. 팔이 사악한 기운을 물리치는 힘이 있다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀을 동그랗게 빚어 만든 새알이 들어갈 때도 있는데, 웅심이, 새알심이라고도 합니다. 예로부터 이것을 나이 수에 맞게 씹어야 복이 잘 온다고 믿었습니다.

유기농쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥·죽·누룽지·떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
	배추	고춧가루											
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산/ 수입(페루)산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



12월 학교급식 식단 안내



건강한 급식! 안전한 급식!
우리가 함께 만들어가요!!



마스크 착용



손 자주씻기



손 소독하기

12/1 **Thu**

차수수밥
한우갈비탕①⑥
골뱅이채소무침⑤⑥⑬
두부양념구이⑤
깍두기⑨⑬
호박죽

에너지	단백질	칼슘	철분
591.5	28.5	79	3.4

12/2 **Fri** 금다날

자장밥⑤⑥⑩⑮
유부계란국①⑤
단무지⑬
오징어튀김①⑥⑰
배추김치⑨⑬
모듬과일⑫

에너지	단백질	칼슘	철분
548.1	17.5	81.3	1.7

12/5 **Mon**

검정쌀밥
오징어무국⑤⑦
쇠고기장조림①⑤⑥⑬
김치볶음⑥⑨⑩⑬
깍두기⑨⑬
잼샌드위치①②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
595	33.8	146.3	4.5

12/6 **Tue**

귀리밥⑥
웅심이만두국①⑤⑥⑩
간장쪽갈비찜⑤⑥⑩⑬
계란말이①
미역줄기볶음
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
644.7	33.7	100.9	3

12/7 **Wed**

보리밥
근대된장국⑤⑥⑨
한우불고기⑤⑥⑬⑮
어묵볶음⑤⑥⑮
감자치즈전①②⑥⑩⑫
배추김치⑨⑬
키위

에너지	단백질	칼슘	철분
615.1	35.2	226	6.9

12/8 **Thu**

강황쌀밥
꼬치어묵국⑤⑥
로제소스닭살떡볶음②⑫⑮
콩나물무침⑤
배추김치⑨⑬
로컬요구르트②

에너지	단백질	칼슘	철분
609.5	28.4	175.8	2.9

12/9 **Fri** 금다날

토마토치즈돈육덮밥②⑤⑥⑩⑫
시래기국⑤⑥
오징어김치전①⑥⑨⑩⑬
꼬시래기무침⑬
배추김치⑨⑬
과일샐러드①⑤⑥⑫

에너지	단백질	칼슘	철분
575.5	26.9	271.1	3.7

12/12 **Mon**

보리밥
쇠고기미역국⑬⑮
오징어볶음⑤⑥⑦
도라지초무침⑤⑥⑬
탕수만두⑤⑥⑩⑫⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
599.6	22.3	67	3.5

12/13 **Tue**

강황쌀밥
대구맑은국⑤⑥
닭다리구이②⑤⑥⑫⑮⑯
반건조오징어채조림②⑦
오이지무침⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
538	35.1	114.5	2.2

12/14 **Wed**

검정쌀밥
모듬햄찌개⑤⑥⑨⑩⑬
몽글계란찜①
시금치나물무침
새우튀김⑥⑨
초롱무김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
570.3	22.3	119.5	3.6

12/15 **Thu**

귀리밥⑥
닭곰탕①⑮
전갱이순살구이⑥⑫⑬
마파두부⑤⑩⑫⑬
배추김치⑨⑬
키위

에너지	단백질	칼슘	철분
559	29	78.2	3.9

12/16 **Fri** 금다날

카레밥⑥⑮
시래기국⑤⑥
롤돈가스②⑤⑥⑩⑫⑬
무장아찌무침⑤⑥
배추김치⑨⑬
아삭한 배

에너지	단백질	칼슘	철분
590.1	22.3	218.5	3

12/19 **Mon**

강황쌀밥
돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬
조기순살구이①⑥⑬
김자반⑬
깨두부①⑤⑫
초롱무김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
519.9	40.4	166.6	9.1

12/20 **Tue**

차수수밥
복어채콩나물국⑤⑬
오리훈제샐러드①⑤⑥⑬
메추리알조림①⑤⑥
로제소스떡볶이②⑩⑫
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
668	29.2	116	3.8

12/21 **Wed**

보리밥
청국장찌개⑤⑨⑬
돼지고기편육⑤⑥⑨⑩⑬
콩나물대파채무침⑤⑬
진미채우영무침⑤⑥⑦
배추김치⑨⑬
로컬사과주스⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
599.2	33.7	112.8	3.5

12/22 **Thu**

귀리밥⑥
닭고기미역국⑮
갈치카레구이⑥
도토리묵묵무침⑤
배추김치⑨⑬
팔죽④⑤
햇도그①⑤⑥⑩⑫

에너지	단백질	칼슘	철분
681	33.5	138.3	4

12/23 **Fri** 금다날

불고기비빔밥①⑤⑥⑬⑮
유부계란국①⑤⑬
무생채⑨⑬
배추김치⑨⑬
샐러드②⑫
과일머핀①②⑥

에너지	단백질	칼슘	철분
561.9	23.8	96.8	3.7

12/26 **Mon**

강황쌀밥
콩나물김치국⑤⑨⑬
닭찜⑤⑥⑨⑬⑮⑯
오징어초무침⑤⑥⑬⑦
초롱무김치⑨⑬
굴

에너지	단백질	칼슘	철분
603.6	26.6	180.3	3.6

12/27 **Tue**

검정쌀밥
아욱바지락된장국⑤
대패삼겹숙주볶음⑩⑮
생깻잎무침⑤⑥⑬
김구이⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
553.4	19.7	128.7	3.5

12/28 **Wed**

귀리밥⑥
닭떡국①⑮
돼지갈비김치찜⑤⑥⑨⑩⑬
멸치볶음⑤⑥
꽃팽이튀김⑥
초롱무김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
605.9	25.8	102.8	2.7

12/29 **Thu**

밥버거①⑨⑩⑬
유부우동⑤⑥⑨
순살닭강정⑤⑥⑫⑯
부추오이무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
과일

에너지	단백질	칼슘	철분
653.3	32.7	129.5	4.7

12/30 **Fri**



졸업·종업식

▶ 알레르기 정보 : ①난류②유류③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염
⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잔 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지
않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 530-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수
있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 <http://hansol-1.es.kr/>⇒학교소식⇒식생활관⇒게시판

▶ 위 식단은 학사일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

한 솔 초 등 학 교 장(직인생략)