



2023년 6월 영양소식

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

식품안전정보

01 식품첨가물



식품첨가물 분류 및 지정 요건

식품첨가물은 제조방법에 따라 화학적합성품(405종)과 천연첨가물(197종)로 분류되고 있고 사용 목적에 따라서 다음과 같이 분류됩니다.

향미증진제	발색제	감미료	표백제
<p>▶ 정의 식품의 맛이나 풍미를 증진시키기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 L-글루타민산나트륨(MSG) 등</p>	<p>▶ 정의 식품의 색소를 유지 또는 강화하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 아질산나트륨 등</p>	<p>▶ 정의 식품의 단맛을 부여 하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 아스파탐 등</p>	<p>▶ 정의 식품을 하얗고 밝게 만들거나, 변색하지 않도록 보존하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 아황산나트륨 등</p>
 <p>조미료 감미료</p>	 <p>향 소시지</p>	 <p>단맛지 꿀</p>	 <p>백화 쌀</p>
착색료	보존료	유화제	
<p>▶ 정의 식품에 색을 부여하거나 원래의 색을 복원시키기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 식용색소황색 제4호, 카라멜 색소 등</p>	<p>▶ 정의 미생물에 의한 변질을 방지하여 식품의 보존 기간을 연장하기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 소르빈산, 인식향상 등</p>	<p>▶ 정의 물과 기름처럼 본래 섞이지 않는 물질을 균질하게 혼합된 상태로 만들기 위해 사용하는 것</p> <p>▶ 대표적인 첨가물 글리세린지방산에스테르, 카제인나트륨 등</p>	
 <p>소스류 떡</p>	 <p>간장 멸치액</p>	 <p>아이스크림 과일젤리</p>	

어린이가 주의해야 할 음료, 이런 게 있어요!

탄산음료, 에너지음료, 과채음료, 혼합 음료 등 어린이들이 주로 마시는 음료수에 다음과 같은 주의사항이 있습니다.



1. 탄산음료

콜라와 사이타로 대표되는 탄산음료는 물과 당분으로만 이루어지고 다른 영양성분은 거의 없는 경우가 많습니다. 탄산음료와 같이 당류 함량만 높은 식품은 에너지만 생성할 뿐 다른 영양소를 함유하고 있지 않아서 '빈 열량 식품(empty food)'이라고 합니다. 이러한 식품을 많이 먹으면 비타민이나 무기질과 같은 영양소가 부족하여 저 영양이 될 수 있고, 건강에 좋지 않은 영향을 주게 됩니다.

2. 에너지음료

최근 에너지음료로 불리는 음료가 청소년 사이에서 많이 소비되고 있는데, 에너지음료는 카페인 함량에 주의해야 합니다. 예를 들어 어린이의 경우, 에너지음료 1병만 마셔도 어린이의 카페인 최대 일일 섭취 권고량(몸무게 1kg당 2.5mg으로 몸무게가 30kg인 어린이의 경우, 카페인 최대 일일 섭취 권고량은 75mg에 해당)을 초과할 수 있으므로 주의하여야 합니다. 카페인의 과다 섭취는 성장기 어린이 발달에 좋지 않은 영향을 줄 수 있습니다.

3. 과채음료나 혼합음료

과채음료나 혼합 음료 중에도 일부 제품은 당류 성분이 지나치게 높고 다른 영양소가 거의 없고 색과 향으로만 맛을 낸 것들이 있습니다. 이런 음료는 탄산음료처럼 '빈 열량 식품'일 수 있습니다. 특히 "~맛", "~향"이라고 표시된 음료 중에는 물과 당류, 식품첨가물만으로 가공된 제품들도 있습니다. 이 음료는 일단 먹기 시작하면 빠른 시간 안에 바로 먹어서 변질되지 않도록 주의해야 합니다.

<출처: 식품안전정보서비스 식품나라>



6월 학교급식 식단 안내

깨끗이 손씻기 습관~!
식중독을 예방합니다.



6/1 Thu					6/2 Fri 저탄소급식 금다날				
서리태콩밥⑤ 마라탕①④⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 닭봉조림⑤⑥⑮⑯ 느타리버섯호박볶음⑨ 깍두기⑨⑬ 로컬요구르트②					자장밥⑤⑥⑯ 머위대들깨국⑤⑥⑨ 생선커를릿①②⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 파김치(자율)⑬ 색 다른 과일⑫				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
643.1	31.2	126.3	3		573.2	21.5	155.4	3.5	
6/5 Mon 저탄소급식					6/6 Tue				
식단제안-4-4하끼팀					승고한 희생 잊지않겠습니다! 6월 6일 현충일 당산들이 있었기에 지금의 우리가 있습니다.				
보리밥 바지락미역국⑤⑥⑯ 계란말이① 참치김치볶음⑨⑬ 멸치고추장볶음⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 에이드(청포도맛) 채소스틱/쌈장(자율)⑤⑥					귀리밥 맑은순두부국⑤⑨⑯ 돼지갈비조림⑤⑥⑩⑫⑬ 소고기연근전①⑥⑬⑯ 팽이버섯매운양념구이⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 사과즙⑬				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
604.1	21.7	177.3	4.9		642.4	31.1	96.6	4.9	
6/8 Thu					6/9 Fri 금다날				
검정쌀밥 육개장①⑤⑥⑯ 계란찜①⑤⑬ 채소스틱/쌈장⑤⑥ 소떡소떡볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치⑨⑬					토마토차즈매지고기된밥⑤⑥⑯⑬ 시래기국⑤⑥ 오이지무침⑬ 칠리크랩&치즈스틱①②⑤⑥⑧ 배추김치⑨⑬ 멜론				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
607.5	24.5	87.3	3.1		594.6	28.6	290	2.9	
6/12 Mon 저탄소급식					6/13 Tue				
기장밥 멸치떡국① 전복버섯조림⑤⑥⑬⑯ 진미채우영무침⑤⑥⑬⑯ 브로컬리숙회⑤⑥⑬ 찐계란① 무김치⑨⑬					보리밥 꽃게된장국⑤⑥⑧⑬⑯ 돼지불고기⑤⑥⑩ 채소/쌈장⑤⑥ 투움바파스타②⑤⑥⑨⑫⑬ 배추김치⑨⑬				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
603.7	30.2	141.7	4.3		619.9	31.4	112	3	
6/14 Wed					6/15 Thu				
귀리밥 고지어묵국①②⑤⑥⑦⑨⑬⑯ 닭찜⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑯ 오이무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬ 도토리아피자②⑤⑥⑬					통밀쌀밥⑥ 쇠고기미역국⑯ 찹스테이크⑥⑩⑫⑬ 고춧잎나물무침⑤⑥ 배추김치⑨⑬ 요구르트②				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
605.2	34.4	228	3.5		565.9	31.3	164.4	3.1	
6/16 Fri 금다날					6/19 Mon 저탄소급식				
나물비빔밥⑤⑥⑬⑯ 북어채콩나물국⑤ 계란부침① 순살치킨①②⑤⑥⑬⑯ 배추김치⑨⑬ 망고요거트②⑬					보리밥 콩나물호박된장국⑤⑥ 오징어사리무침⑤⑥⑬⑯ 두부계란전①⑤⑥ 채소/쌈장⑤⑥ 떡볶이①⑤⑥⑬ 배추김치⑨⑬				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
580.3	33.7	184.3	3.6		595	19.1	165.5	6.6	
6/20 Tue					6/21 Wed				
검정쌀밥 설렁탕①⑥⑬⑯ 콩치김치지짐⑤⑥⑨⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨⑬ 골드파인애플					귀리밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕②⑤⑥⑬⑯ 애기새송이버섯볶음⑨ 연근김부각⑤⑥ 배추김치⑨⑬				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
583.8	25.6	193.5	6		571.6	30.3	181.3	4.8	
6/22 Thu					6/23 Fri 금다날				
강황쌀밥 모듬함께개①②⑤⑥⑨⑫⑬⑯ 조기순살구이⑥ 알감자조림⑤⑥⑬ 무김치⑨⑬ 수리취떡(단오음식)					한우불고기된밥①⑤⑥⑦⑬⑯ 콩나물김치국⑤⑨⑬ 사과열갈이겉절이⑤⑥⑬ 탕수만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑯⑯ 꿀토마토⑫				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
653.6	35.5	95.6	8		598.9	25.3	123.2	5.3	
6/26 Mon 저탄소급식					6/27 Tue				
강황쌀밥 바지락칼국수⑤⑥⑨⑬⑯ 계란장조림①⑤⑥ 콩부각멸치볶음⑤⑥⑬ 오이스틱/쌈장⑤⑥ 군만두⑤⑥ 배추김치⑨⑬					차수수밥 닭곰탕①⑬⑮ 떡갈비①②⑤⑥⑩ 도토리묵&양념간장⑤⑥ 채소찜/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨⑬				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
622.3	27.5	176.4	8		589	25.3	73.4	3.3	
6/28 Wed					6/29 Thu				
귀리밥 두부된장국⑤⑥ 매운돼지갈비찜⑤⑥⑩⑫ 고등어구이⑤⑥⑦⑬ 숙주삼색나물 배추김치⑨⑬ 참외					검정쌀밥 돼지김치찌개⑤⑨⑩⑬ 닭날개구이②⑤⑥⑫⑬⑯⑯ 깻잎순나물 비빔미역국수⑤⑥ 무김치⑨⑬				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
583.8	27.8	92.6	3.5		598.9	27.1	185	3.1	
6/30 Fri 금다날					7/1 Sat 국 없는 날				
					카레밥②⑤⑥⑫⑬⑮⑯⑯ 누룽지 돼지고기강정①⑤⑥⑫⑬ 참나물사과오이무침⑤⑥⑬ 깍두기⑨⑬ 수박				
에너지	단백질	칼슘	철분		에너지	단백질	칼슘	철분	
614.3	25.6	57.9	2.7						

※ 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/> -> 학교소식 -> 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) ⑲자등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎640-8906)으로 전화나 방문을 통해 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

2023. 05. 31.

한 솔 초 등 학 교 장