



# 영광 영양소식 (10월)

교무실 440-8500  
 행정실 440-8600  
 식생활관 440-8699  
 영양교사 김수경

믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자

## 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
- 영양소 흡수
- 신경 전달
- 근육 활동
- 노폐물 배출
- 체온 조절

### ▶ 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 녹색채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.

## 영양표시를 읽어요



## 절기 이야기(10월)

### · 한로(寒露)

시기 : 2024년 10월 8일

소개 : 이슬이 찬 공기를 만나 서리로 변하기 직전의 시기

### · 상강(霜降)

시기 : 2024년 10월 23일

소개 : 서리가 내리는 시기


[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



# 10월 학교급식 식단 안내



	10/1 <span>Tue</span>	10/2 <span>Wed</span>	10/3 <span>Thu</span>	10/4 <span>Fri</span>
		김치콩나물국*(5.9) 토마토샐러드/오리엔탈* 탈*(5.6.12) 단호박카레라이스(채)* (2.5.6.12.13.16) 양념치킨(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 인절미꿀떡(5) 과수원프룻주스(12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 719.4/27.5/137.3/3.1		비빔밥/양념고추장(1.5) 들깨알같이국 과일사과샐러드 (1.2.5.6.12) 뿌링클새우볼꼬치(1.2.5.6.9.13) 열무김치(9) 3색경단(5) 하이요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.5/18.5/184.4/2.3
10/7 <span>Mon</span>	10/8 <span>Tue</span>	10/9 <span>Wed</span> 수다날	10/10 <span>Thu</span>	10/11 <span>Fri</span>
참치김치덮밥 (5.6.9.13.18) 종합어묵국*(1.5.6) 상추치커리겉절이* 청년다방차돌떡볶이(1.5.6.16) 신전튀김(1.5.6.16) 깍두기(9) 토레타음료* 에너지/단백질/칼슘/철 647.9/22.3/108.5/5.6	목살큐브스테이크덮밥 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩나물국*(5) 도라지오이무침*(13) 콜팝치킨에이드(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/25.7/91.4/2.3		친환경찰수수밥 포테이토브레드(1.2.5.6.10.12.15.16) 돈육김치찌개*(5.9.10) 맑은계란찜*(1) 숯불당면닭갈비(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 수제후르츠에이드(11) 에너지/단백질/칼슘/철 852.4/37.6/152.3/2.9	한우불고기덮밥*(16) 수제초코머핀(1.2.5.6.13) 아욱된장국* 도토리묵 야채무침* 갈비맛통살꼬치*(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 델몬트포도드링크(13) 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/18.7/143.6/2.6
10/14 <span>Mon</span>	10/15 <span>Tue</span>	10/16 <span>Wed</span> 수다날	10/17 <span>Thu</span>	10/18 <span>Fri</span>
혼합잡곡밥*(5) 흑임자샐러드파스타*(1.5.6.12) 물만두국(1.5.6.10.15.16.18) 돼지갈비찜* (2.5.6.10.13) 굴뱅이야채초무침* (5.13.17) 배추김치(9) 샤인머스켓 에너지/단백질/칼슘/철 558.2/24.4/95.3/2.7	버섯콩나물밥*(5) 순두부된장국*(5) 열대과일사과샐러드(1.2.5.6) 고추장불고기*(10.13) 햄치즈롤카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 깍두기(9) 과즙듬뿍주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 559.4/21.8/69.9/3.1	친환경현미밥* 잔치국수(소)(1.5.6) 파리사각어묵볶음* (1.5.6) 뿌링클쫄득치즈볼 (1.2.5.6.13) 맛초김닭다리구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 스콜사과주스 에너지/단백질/칼슘/철 727.8/33.9/150.9/2.0	직화짜장라이스* (2.5.6.13.16) 해물야채짬뽕국* (5.6.9.17.18) 숙주나물무침* 칠리꺾바로우*(1.5.6.10.11) 배추김치(9) 인절미바람떡(5) 친환경메론 에너지/단백질/칼슘/철 576.8/17.2/131.9/2.2	친환경흑미밥 맑은미역국* 온두부/김치볶음*(5.9) 왕새우칠리도피아를 (1.2.5.6.9.12.13) 오리엔탈수제떡갈비*(5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 피크닉포도주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 1,256.8/34.1/231.7/4.5
10/21 <span>Mon</span>	10/22 <span>Tue</span>	10/23 <span>Wed</span> 수다날	10/24 <span>Thu</span>	10/25 <span>Fri</span>
혼합잡곡밥*(5) 등뼈감자탕*(10) 구멍떡볶이(1.5.6) 아쿠아치킨까스 (1.5.6.13.15.18) 포테이토프리타타*(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 델몬트망고주스 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/28.5/167.0/2.6	친환경흑미밥 아욱된장국* 매콤 콩나물무침*(5) 상추쌈&쌈장* 갈릭포테이토치즈스틱 (1.2.5.6) 양념갈비구이* (5.6.10.12.13) 깍두기(9) 베라과즙워터(13) 에너지/단백질/칼슘/철 675.6/30.9/225.2/2.3	중화짬뽕덮밥(채)* (1.6.9.13.17.18) 베테랑수제비(1.5.6.9.18) 상추치커리겉절이* 콘칩소오징어까스(1.2.5.6.17) 배추김치(9) 모구모구음료* 초코칩쿠키(친)*(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 634.9/26.1/151.9/3.9	친환경기장밥 김치어묵국*(1.5.6.9) 비빔야채만두 (1.5.6.10.16.18) 안동찜닭* (2.5.6.13.15.18) 수제오꼬노미야끼 (1.5.6.10.13.17) 깍두기(9) 덴마크초코우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 674.7/28.0/293.7/2.6	직화불고기덮밥(5.6.10.12.13) 콘크러스토피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 계란파국*(1) 도라지오이무침*(13) 쥬러스고구마맛탕(1.2.5.6) 배추김치(9) 수제망고아이스티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.0/34.1/131.6/2.9

10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
친환경찰수수밥 들기름막국수무침*(3.5.6.13) 해물순두부국(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 매콤단호박갈비찜*(10) 오지치즈후라이(1.2.5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 포도봉봉* 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/22.3/148.7/2.1	검정깨미니밥* 빠네로제파스타(1.2.5.6.12.13.16) 매콤콩나물국*(5) 토마토샐러드/오리엔탈*(5.6.12) 등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 과수원프룻주스(12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 433.3/12.0/102.9/1.9	수제닭바베큐마요덮밥(1.5.6.13.15) 전남친토스트(2.5.6.13) 복어김치국(5.9) 모듬목야채무침(3) 배추김치(9) 허쉬드링크우유*(2) 에너지/단백질/칼슘/철 654.5/24.8/200.6/2.3	친환경흑미밥 두부호박된장국*(5) 돈육콩나물불고기*(5.10) 한식잡채(1.5.6.13) 뿌링뿌링피치볼(1.2.5.6.13.15.16) 깍두기(9) 포도씨주스*(13) 에너지/단백질/칼슘/철 936.3/43.3/380.7/3.7	

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산,쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,명태:러시아산, 다랑어:원양산/태평양산
- \* 수산물가공품:국내산
- \* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산
- \* 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국내산

◇ 공통양념(5.6.8.9.13.18.)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣

- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.