



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 나트륨 섭취 줄이기)

발행처:

회현중 식생활관

☎ 063-466-5241

배려·협력과 책임으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체 / 회현중학교

‘일주일만 싱겁게’

오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

나트륨 1일 섭취 권고량
2,000mg.



● 나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.

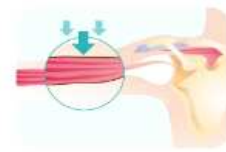
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



체내 삼투압 조절을 통한
신체 평형 유지



신경자극 전달

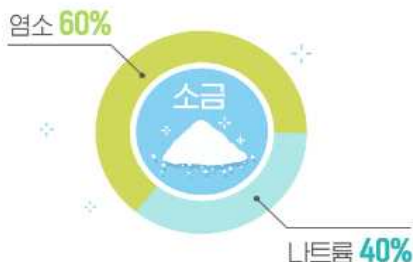


근육수축



영양소의 흡수와 수송

소금과 나트륨



● 소금과 나트륨 함량 환산 방법

소금 → 나트륨 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.

나트륨 → 소금 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

식품 속의 나트륨

■ = 나트륨 400mg(소금 1g)



김치찌개
2,000mg



갈비탕
1,700mg



육개장
2,900mg



라면
1,800mg



우동
2,400mg



※ 본 자료는 식약처에서 전국 외식의 나트륨 함량을 분석하여 통계적으로 처리한 대분값입니다. 조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

• 나트륨 과다 섭취시 문제점 •



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 배출을 도와주는 식재료

우엉



섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은
나트륨 배출을 도와줘요.

고구마순



고구마 순은 칼륨이 많아
나트륨 배출을 돕고, 섬유소가 풍부해
변비를 예방해줘요.

연근



뿌래 채소인 연근 또한 칼륨이 풍부해
나트륨 배출을 도와주고, **조림류**로서
식단에 많이 이용되고 있어요.

감자



감자는 칼륨이 풍부하고,
전분이 국물을 깊고 진하게 만들어
소금 사용을 줄일 수 있어요.

나트륨 섭취를 줄이려면?

01



나트륨이 적은 식품을 선택해요.

02



소금 대신 천연향신료를 사용해요.

03



국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

04



신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.

05



외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

다양한 역할을 하는 필수성분 나트륨 매우 적은 양으로도
 체내작용을 하는데 충분합니다.
 '일주일만 싱겁게' 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.



6월 학교급식 식단 안내

6/2(월)	6/3(화)	6/4(수)	6/5(목)	6/6(금)
친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 비름나물된장무침(5.6) 김치불고기(9.10) 조기구이 깍두기(9) 플립요거트(2)	21대 대통령 선거	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 매콤콩나물국(5) 망고그린샐러드 (1.2.5.6.12) 봉골레파스타 (1.5.6.12.13.18) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 야채피클	친환경현미밥 얼큰버섯국 토마토소스미트볼펜네조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 참나물겉절이 배추김치(9) 아이스찰떡(2.5.6)	현충일
6/9(월)	6/10(화)	6/11(수)	6/12(목)	6/13(금)
콩나물밥/양념장(5.10) 근대된장국 두부양념조림(5.6) 치커리속갯걸절이(5.6) 수원왕갈비치킨 (4.5.6.15) 배추김치(9) 대만젤리(2.11)	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 돼지고기수육(5.6.10.13) 야채달걀찜(1) 상추/쌈장 보쌈김치(9) 던킨먼치킨도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부우동(5.6.7.13.18) 명엽채조림(5.6) 오이,파프리카스틱/쌈장 (5.6) 매콤장작오븐구이 (2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 참외	친환경귀리밥 소고기무국(16) 숙주나물무침 돈안심김치조림(9.10) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 슬터카라멜팝콘(2.5)	친환경잡곡밥(5) 얼큰김치국(9) 고등어무조림(5.6.7) 훈제오리/머스타드소스 (1.5.6.13) 취나물무침 백김치(9) 모구모구음료수
6/16(월)	6/17(화)	6/18(수)	6/19(목)	6/20(금)
햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은콩나물국(5) 반달단무지 천사채맛살샐러드(1.5) 치즈치킨블랙까스/양념치 킨소스 (1.2.5.6.12.13.15.18) 망고주스(2)	친환경잡곡밥(5) 해물짬뽕국 (6.9.13.17.18) 왕만두찜 (1.5.6.10.16.18) 돼지간장불고기(5.6.10) 새송이애호박볶음 배추김치(9) 동바나나우유(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 태백칼국수(1.6.13.16) 고들단무지 데리야끼닭꼬치 (5.6.12.15) 배추겉절이 플레도르아이스크림 (1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛) (1.5.6.9.13.16.17.18) 진미채조림(5.6.17) 연근참깨샐러드(5.6) 동글탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 청포도	친환경흑미밥 버섯두부맑은국(5) 양념깻잎지 광양식오리불고기(5) 분홍소세지전/케찹 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 아이스망고스틱
6/23(월)	6/24(화)	6/25(수)	6/26(목)	6/27(금)
친환경홍미찜쌀밥 감자호박된장국(5) 불어묵조림(1.5.6) 갯순나물볶음 한우버섯불고기(16) 배추김치(9) 체리	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 콩나물무침(5) 매콤누들떡볶이 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 스테이크볼꼬치 (2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 밀크쉐이크아이스크림(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 냉메밀소바(3.5.6.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 브로콜리버섯볶음 배추김치(9) 허니버터아몬드 (2.4.14.19) 수박	친환경현미밥 물만두국 (1.5.6.10.16.18) 도토리묵/양념장 부추양파겉절이(5.6) 닭볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) 글레이즈도넛 (1.2.4.5.6)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 훈제돼지고기(2.3.5.10) 상추/쌈장 오징어오이초무침(17) 회오리감자 (2.5.6.12.14) 배추김치(9)
6/30(월)				
친환경흑미밥 얼갈이된장국(5.6) 등갈비김치찜(9.10) 쪽파김가루무침 한입소떡볶/소스 (5.6.10.12.13.15) 백김치(9) 임실따담복숭아즙 (11.13)	-	-	-	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식**은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산, 오리:국내산), 해산물(명태:러시아산, 낙지·주꾸미:베트남산, 다랑어:원양산 / 갈치·꽃게·오징어·고등어·아귀·참조기 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/hoehyun-m> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.