



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

10월 영양소식지 안내

교 장 : 김옥빈
교 감 : 임병민
담당자 : 이승희



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
- 체온조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



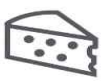
양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어오



영양정보	
총 내용량 120g	497Kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 200mg	10%
탄수화물 79g	22%
당류 4g	4%
지방 16g	30%



가정에서
적게 넣고



급식에서
적게 담고



외식에서
적게 먹고



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 회현중학교 학교급식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣</p>		<p>10/1 Fri</p> <p>강황현미찰밥 연포탕(5.) 깻잎순나물 하트단무지 깨바로우모듬탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 갯김치치즈(5.9.13.) 초코파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.4/24.5/197.3/10.5</p>
10/4 Mon	10/5 Tue	10/6 Wed 수다날	10/7 Thu	10/8 Fri
	<p>찰보리밥 청국장찌개 (5.9.10.13.) 생땅콩조림 (4.5.6.13.) 숯불오리불고기 (5.6.13.) 새송이버섯들깨볶음 (9.) 배추김치(9.13.) 애플찰호박(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 762.8/31.3/148.8/5.1</p>	<p>갈비치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.) 얼큰콩나물국(5.) 참나물겉절이(13.) 오다리튀김(17.) 배추김치(9.13.) 카프레제샐러드 (2.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 641.3/39.6/257.7/3.1</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 한우떡국(1.16.) 김가루실파무침(13.) 도라지오이생채 (5.6.13.) 삼치엿장구이 (5.6.12.) 배추김치(9.13.) 수제마늘빵 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 690.9/23.8/60.5/2.4</p>	<p>밥(소량) 잔치국수 (1.5.6.9.13.) 느타리깻잎초무침 (5.6.13.) 명란군만두 (1.2.5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 청경채들깨나물 유기농사과요구르트 (2.) *에너지/단백질/칼슘/철 731.7/25.2/372.5/10.6</p>
10/11 Mon	10/12 Tue 교사	10/13 Wed 교사	10/14 Thu 교사	10/15 Fri
	<p>비빔밥&약고추장 (1.5.6.16.) 계란파국(1.) 미나리무생채(9.13.) 고구마맛탕(5.13.) 간소새우&칠리소스 (1.5.6.9.13.) 요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 759/22.3/191.8/4.5</p>	<p>오리김치볶음밥 (2.5.6.13.) 팽이버섯된장국 (5.6.13.) 달걀찜(1.9.13.) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.) 백김치(9.13.) 김자반볶음(5.13.) 사과홍삼쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 756.3/30.8/147.5/4.1</p>	<p>소불고기덮밥 (5.8.13.16.) 열갈이배추된장국 (5.6.13.) 오이부추무침(5.6.) 떡볶이&야채튀김 (1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 709.3/27.3/142.6/4.2</p>	<p>찰흑미밥 유부우동(미니) (1.5.6.9.13.) 유자단무지채무침 (1.5.6.13.) 멸치고추장조림 (5.6.13.) 눈꽃가득로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 메론 *에너지/단백질/칼슘/철 853.7/27.9/184/2.7</p>
10/18 Mon	10/19 Tue	10/20 Wed 생일밥상	10/21 Thu	10/22 Fri
<p>찰색보리밥 썩갠두부무침(5.6.) 감자옹심이들깨국 (1.5.6.) 닭볶음탕(5.6.13.) 미역가락국수야채무침 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철 913.5/37.8/111.2/3.7</p>	<p>차수수밥 돈동빠김치찌 (5.6.9.10.13.) 치커리사과초무침 (5.6.13.) 비엔나토마토스크램블 (1.2.5.6.10.12.13.) 총각김치(9.13.) 참다래쥬스(5.13.) 도토리묵&양념장 (5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 850.5/41.2/158.3/3.8</p>	<p>전복미역국(18.) 건취나물볶음(5.6.) 콩나물부추무침 (5.6.13.) 주꾸미낙지매콤덮밥 (5.6.13.) 멘보샤(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.) 쥬시콜 에너지/단백질/칼슘/철 621.5/22.5/138.9/3.8</p>	<p>혼합잡곡밥(5.) 한방갈비탕 (1.5.8.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.) 연근조림(5.6.13.) 꼬막살야채무침 (5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 거봉포도 에너지/단백질/칼슘/철 665.2/30.6/82.9/5.3</p>	<p>밥(소량) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수제오이피클(13.) 달걀치구이 (5.6.12.13.15.) 애플망고라떼(2.) 감자크림스프 (2.5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 734.5/27.7/195.3/8.2</p>
10/25 Mon	10/26 Tue	10/27 Wed	10/28 Thu 그린밥상	10/29 Fri
<p>오색현미찰쌀밥 순두부찌개 (1.5.10.13.) 오징어채조림 (5.6.13.17.) 비름나물된장무침 (5.6.) 참치김치볶음 (5.6.9.13.) 연어스테이크&사과마요 소스(1.5.13.) 초코칩페스트리파배기 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 784.4/47.9/166.6/6.3</p>	<p>찰보리밥 쇠고기무국(5.6.16.) 매운어묵조림 (1.5.6.13.) 열무된장무침(5.6.) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 감귤칼슘젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 640.7/31.6/76.7/3.5</p>	<p>밥(소량) 돈코츠라멘 (1.2.5.6.10.13.) 느타리깻잎초무침 (5.6.13.) 타코야끼(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 973.7/29.1/332.3/2.7</p>	<p>곤드레밥/부추양념장 (5.6.13.) 건새우아욱국 (5.6.9.13.) 참나물겉절이(13.) 해물김치전 (6.9.13.17.18.) 구이김(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미니크로와상 (1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 528.9/21.3/188.4/3.8</p>	<p>차조밥 뜨덕이만두국 (1.5.6.10.) 수제무피클(13.) 삼색나물(13.) 파닭(1.5.6.13.15.) 총각김치(9.13.) 와플(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 730.7/39.1/361/5.8</p>

- 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
- 회현중학교 식생활관에서는 환경을 보호하고 학생들의 건강을 고려한 **그린밥상**을 한달에 1~2번 시범 운영하고 있습니다. 향후 만족도를 고려하여 횟수를 늘릴 예정이니 많은 관심 부탁드립니다.
- 회현중학교 식생활관에서 제공되는 급식은 합성조미료를 사용하지 않고 천연조미료를 이용한 건강한 급식을 제공하고 있습니다.