



덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주의력 결핍,
과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)



3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.



6월 학교급식 식단 안내



◇ 회현중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(피개용,반찬용)
- * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우
- * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



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

■ 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

6/3	6/4	6/5 수다날	6/6	6/7
흥미참쌀밥 아귀매운탕(2.5.6.9.18) 모듬과일샐러드(1.2.5.12) 오이부추무침(5.6.13) 돼지고기불고기(5.6.10.13) 스팸구이(1.2.5.6.10.15.16) 마카롱(1.2.6) 아몬드분쇄물 *에너지/단백질/칼슘/철 803.6/37.6/86.8/2.7	귀리밥 돼지고기고추장찌개(2.5.6.9.10.18) 매콤한자장떡볶이(1.5.6.13.16) 허브치킨/홀그레인머스타드(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9), 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 733.9/36.7/97.3/2.1	매운수제닭다리구이에그덮밥(1.5.6.12.13.15) 미소된장국(2.5.6.9.18) 어린잎블랙두부샐러드(2.5.12.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(초코&바나나)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 747.3/37.0/134.7/3.5		귀리밥 우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 닭볶음탕(5.6.13.15) 매콤콩나물파채(5.13) 육전(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 사과즙(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 691.2/28.7/105.5/2.6
6/10	6/11	6/12 수다날	6/13	6/14
혼합잡곡밥(5) 근대된장국(2.5.6.9.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 새우살애호박나물(9.13) 치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.16) 배추김치(9), 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 686.6/38.2/128.4/2.5	친환경기장밥 육개장(1.2.9.16.18) 안동찜닭(5.6.13.15) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) 만두탕수(1.5.6.10.11.12.16.18) 배추김치(9) 감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 742.7/33.3/99.4/2.4	작은밥/김가루 로제파스타(1.2.5.6.9.12.13) 크림스프(2.5.6.16.18) 배추김치(9) 토마토말이(1.2.5.6) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 785.2/34.0/163.2/4.6	친환경흑미밥 우렁두부된장국(2.5.6.9.18) 오이스틱(자율)(5.6) 치즈떡매콤낙지볶음(2.5.6.13) 애호박부침개(1.6.9.13) 유린기(1.5.6.15) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 657.0/35.6/241.6/3.7	칠색보리밥 대구매운탕(2.9.18) 동파죽(1.5.6.10) 까르보나라떡볶이(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 요구르트(양파)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 710.4/41.0/192.0/2.9
6/17	6/18	6/19 수다날	6/20	6/21
친환경차수수밥 미니냉모밀(3.5.6.7.13.16.18) 숙주미나리무침 달콤닭강정(2.5.6.12.13.15.16.18) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16.18) 총각김치(9) 플리도(청포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 765.0/33.6/54.5/2.1	친환경보리밥 사골곰탕(1.6.13.16) 참치두부조림(5.6.13) 감자썰삭까스(5.6.12) 석박지(9) 얼려먹는요구르트(2) 양배추와우렁참장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 654.5/24.8/274.2/3.3	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 갑오징어미나리초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) 순수배즙(13) 페페로니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 786.4/32.0/232.7/4.4	귀리밥 청국장찌개(2.5.9.18) 돼지LA갈비찜(5.6.10.11.13) 도토리묵상추무침(5.6.13) 신전떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 732.1/35.3/123.5/3.6	친환경홍미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참나물무침(5.6.13) 닭꼬치(5.6.15) 배추김치(9) 도시락김(전) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 774.0/32.9/125.9/13.6
6/24	6/25 생일밥상	6/26 수다날	6/27	6/28
친환경보리밥 매콤순두부찌개(1.2.5.9.13.18) 바베큐쪽립(5.6.10.12.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 수박화채(2.11.13) 초코와플파이(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 738.7/29.2/217.5/3.4	친환경기장밥 쇠고기미역국(2.5.6.9.16.18) 투움바함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 도토리묵상추무침(5.6.13) 오색감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 갓김치/배추김치(9) 데르프(13) *에너지/단백질/칼슘/철 680.7/21.0/128.5/5.8	오므라이스(1.2.5.6.12.13) 쌀국수(5.6.15.16.18) 오징어초무침(5.6.13.17) 짜조(1.5.6.10) 배추김치(9) 열대과일샐러드 *에너지/단백질/칼슘/철 768.0/26.0/81.5/3.5	친환경찰현미밥 도토리묵김치냉국(2.5.6.9.13.16.18) 돼지고기보쌈(5.6.10) 행야채달걀말이(1.2.5.6.8.10.15.16) 총각김치(9) 상추쌈&쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 703.5/25.2/120.1/2.7	친환경기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 숙주미나리무침 쇠고기불고기(2.5.6.13.16) 배추김치(9) 매실차(13) 에그타르트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 700.0/33.3/53.9/5.1

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

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

■ 영양 및 원산지 정보안내 : 회현중학교 홈페이지 (<http://heohyun.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판