



★ 나트륨 줄이기

1. 나트륨?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



- ①체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형 유지
- ②신경자극전달
- ③근육수축
- ④영양소의 흡수와 수송

2. 소금과 나트륨 함량 환산 방법

- 소금 → 나트륨: 소금함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.
- 나트륨 → 소금: 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.



3. 식품 속의 나트륨



4. 저나트륨식의 좋은점

- 혈압을 정상범위로 유지 또는 낮추는데 도움.
- 고혈압과 관련된 심혈관질환으로 인한 사망 감소.
(관상동맥심장질환으로 인한 사망률 16~30% 감소 가능)
- 위암, 골다공증 발병 위험 낮춤.
- 균형잡힌 식사에 도움.



자료출처 : 식품의약품안전처/
식품안전나라/

2024. 10월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

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

	10/1 	10/2 	10/3 	10/4 
	국군의 날	친환경찰보리밥 매콤닭우국(5.6.13.15) 갯잎양념조림(5.6) 고추장불고기(5.6.10.13.18) 옛날소세지전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 회오리감자(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/39.1/99.9/3.2	개천절	재량휴업일
10/7 	10/8 	10/9 	10/10 	10/11 
친환경흑미밥 애호박된장찌개(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 고사리볶음(5.6) 캠핑모듬구이&야채쌈 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.1/33.6/189.5/3.6	친환경쌀밥 바지락미역국(5.6.18) 당근라페샐러드(1.5.6.13) 고춧잎나물무침 구운달걀카레 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 통새우꼬치(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.6/21.0/224.5/3.4	한글날	친환경영양잡곡밥(5) 사골순대국밥 (2.5.6.10.13.16) 야채어묵볶음(1.5.6) 시래기찜닭(5.6.15) 파래자반볶음(5.13) 깍두기(9) 떠먹는 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/25.5/95.2/5.0	친환경차수수밥 짬뽕순두부 (5.6.9.10.12.13.17.18) 중화풍가지찜(5.6.13.18) 경장육사&꽃빵 (1.2.5.6.10.13.16) 맛초킹탕수육(5.6.10.13) 배추김치&파김치(9) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.4/38.3/167.6/3.3
10/14 	10/15 	10/16 	10/17 	10/18 
친환경찰현미밥 다슬기아욱된장국(5.6) 청양풍뽕닭(5.6.13.15) 미역줄기볶음 해물김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 콘크림팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.4/28.5/240.0/3.6	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 아삭이고추무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 달밤라떼(2) 시나몬사과토스트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.3/29.5/288.8/2.5	오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 마늘종건새우볶음(5.6.9.13) 지파이(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 761.5/32.4/305.1/5.6	친환경찰보리밥 전주식공나물국(5.9.17) 무말랭이무침(5.6.13) 데리야끼해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 마늘보쌈(5.6.10.13.18) 보쌈김치(9) 팔시루떡 양파유자초절임(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.8/44.9/184.1/3.9	친환경차조밥 소고기장터국(5.6.16) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 콘치즈닭갈비 (1.2.5.6.13.15) 통두부구이(5.6.13) 깍두기(9) 크루키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.0/49.4/269.3/5.0
10/21 	10/22 	10/23 	10/24 	10/25 
친환경귀리밥 바질크림파스타 (1.2.5.6.9.10.13.16) 꽃게탕(5.6.8) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 콩나물김가루무침(5) 과일샐러드&요거트소스 (2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.0/41.9/278.3/4.0	참치마요샐프주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 어묵탕&어묵꼬치(1.5.6) 단무지무침 매콤떡볶이(1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 김말이&야채튀김(1.5.6.16.18) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,015.2/29.6/247.0/8.7	친환경홍곡쌀밥 나가사끼만둣국 (1.5.6.9.10.13.16.17.18) 만다린샐러드(1.2.5.6.12) 슈프림양념치킨 (1.2.5.6.13.15) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 딸기도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.1/35.0/102.2/4.0	친환경버섯카로틴밥 샤브샤브국(5.6.13.16) 미트볼치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 데리야끼연어스테이크 (5.6.12.13) 배추김치(9) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.0/22.4/136.4/2.5	미급식(현장체험학습)
10/28 	10/29 	10/30 	10/31 	
친환경영양잡곡밥(5) 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 쥐어채조림(5.6.13) 매콤볼가츠 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 블루베리단호박샐러드 (1.2.5.6.13.14.16) 육쪽마늘빵(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.5/28.9/188.7/3.7	친환경찰현미밥 청국장찌개(5.9.10) 두부숙갓무침(5.6) 콩나물불고기(5.6.10.13) 참쌀수수부꾸미(5) 배추김치(9) 딸기우유(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/38.6/172.2/6.9	<세계음식의 날> 우동장국 (1.2.5.6.9.13) 뽕요아사도(닭다리오븐 구이)(5.6.12.13.15.18) 해산물빠에야(해물볶음 밥)(2.5.6.9.12.13.16.17.18) 초코츄러스(1.2.5.6) 스페인식오믈렛 (1.2.5.10.12)	친환경클로랄라밥 마라탕 (2.4.5.6.13.16) 오이상추무침(5.6) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 참쌀귀바로우&레몬소 스(1.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 삼색꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철	

배추김치(9)
지중해식샐러드
(2.12.13)
*에너지/단백질/칼슘/
철
797.1/41.0/280.7/4.5

864.9/30.4/229.2/3.1

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)