



## 2024년 6월 영양소식 및 학교급식 식단안내

### 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



뇌졸중



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 신체활동에 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 달고 시원한 음료보다 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.

## 2024년 6월 학교급식 식단계획 안내

### ◇ 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:의산시 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:국내산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!



6/3 <b>Mon</b> 생일밥상	6/4 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	수다날, 환경의 날	6/6 <b>Thu</b>	6/7 <b>Fri</b>
유기농쌀참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 고소한 김치볶음(9) 돼지고기구이(10) 배추김치(자율배식)(6.9) 티라미수 컵케익(1.2.5.6) 상추쌈 생채소류(자율)(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.6/29.0/161.5/3.4	유기농쌀현미밥 순두부청국장(5.9) 도라지건오징어채무침(13.17) 새송이버섯구이(자율배식)(5) 어묵떡볶이(1.5.6) 김말이(1.5.6.16) 가자미커틀렛(1.2.5.6) 배추김치(6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.4/25.6/163.4/6.3	카레밥(2.5.6.10.12.13.16.18) 배추된장국(5.6.9) 황포묵무침(5.6) 배추김치(6.9) 망고음료 케이준샐러드(키위소스)(1.2.5.6.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/26.6/233.9/2.7	현 중 일	재량휴업일
6/10 <b>Mon</b> 단오밥상	6/11 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
유기농쌀기장밥 쇠고기숙주국(5.6.13.16) 사과열갈이겉절이(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 오리간장불고기 배추김치(자율배식)(6.9) 단오 수리취떡 오미자음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.5/20.5/125.4/2.3	유기농쌀보리밥 된장찌개(5.6) 메추리알조림(1.5.6) 배추나물 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18) 총각김치(9) 파김치(자율)(13) 말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.0/28.2/198.5/3.7	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 팽이버섯맑은국(5.6) 깻잎상추무침(선택식)(5.6.13) 애호박느타리볶음(5) 배추김치(6.9) 방울토마토(12) 핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/28.5/170.5/2.7	유기농쌀홍미밥 만두김치국(1.5.6.9.10.15.16.18) 오이양배추무침(5.6) 수제)함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(6.9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/21.5/129.1/2.9	현미참쌀밥 빼빼없는감자탕(5.6.10) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.15.16) 열갈이콩가루무침(5.6) 오징어김치부침(1.5.6.9.17) 배추김치(6.9) 아몬드쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.8/28.9/197.4/2.8
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
유기농쌀녹미밥 채소숙주국 쫄면무침(5.6.13) 청포묵김무침(5.6) 매실꿀소스 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(6.9) 요구르트65ml(2) 콩튀각(선택식)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/30.2/257.0/4.6	유기농쌀수수밥 꽃게감자탕(5.6.8.13) 국산콩두부조림(5.6.13) 고춧잎무침(5.6) 식물성햄전(1.2.5.6) 바바리안 츄러스(1.2.5.6) 배추김치(6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.2/21.2/288.3/4.4	국산베이컨김치볶음밥(9.10) 모양어묵국(1.5.6) 새우무조림(선택)(5.6.9.13) 달걀부침(1.5) 콜소스치킨(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(자율배식)(6.9) 청경채겉절이 사과당근쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.9/27.1/188.5/2.7	유기농쌀차조밥 행김치찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 당면잡채(1.5.6.13.18) 열무된장무침(5.6) 돼지고기채소볶음(5.6.10.13) 총각김치(9) 친환경 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.8/32.1/166.4/3.9	유기농쌀기장밥 사골떡국(13.16) 깻잎순나물 치즈찜 닭고기매콤볶음(2.5.6.15) 총각김치(9) 한식샐러드(선택식)(1.5.6.12) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/25.2/115.6/2.2
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>지구를 지키는 저탄소 밥상</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
유기농쌀수수밥 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 고사리들깨볶음(5.6) 멸치아몬드볶음(13) 돼지갈비구이(5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) 얼음동동 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.4/31.7/236.8/2.8	유기농쌀보리밥 우렁된장국(5.6) 감자조림(5.6.13) 편호박익(자율)(5.6) 실곤약채소무침(5.6.13) soy구구마커틀렛(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(6.9) 친환경 머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/27.2/344.6/4.1	자장밥(2.5.6.10.13.16) 북어달걀국(1.9) 단무지무침 콩나물무침(5) 닭봉오른구이(5.6.12.13.15) 배추김치(6.9) 친환경 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.0/33.0/169.4/2.6	유기농쌀홍미밥 버섯매운탕수제비(5.6) 출기상추장아찌(선택식) 데친 브로콜리(5.6.13) 감실파무침(5.6) 돼지고기커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 과일+요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/27.0/211.0/1.8	유기농쌀현미밥 오징어무국(5.6.13.17) 뱅어포조림(5.6.13) 포도소스 닭볶음(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(6.9) 자두 양배추찜+쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/27.4/159.4/1.9

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

### ◇ 알레르기 정보

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



# 지구를 위해 나를 위해 채식 챌린지



지구의 평균기온이 오르면서 돌이킬수 없는 자연재해와 기후변화가 일어나고 있다.  
지구 평균기온 상승에는 여러가지 원인이 있는데, 그 중 사람들의 육식위주 식생활이 큰 영향을 끼치고 있다.  
막연히 어렵게만 느껴졌던 채식, 지구와 나의 건강을 위해 도전해보자.



## 기후위기를 앞당기는 육식

가축이 내뿜는 메탄은 이산화탄소에 비해 지구온난화효과가 80배나 강력하다.  
소 한 마리가 하루에 배출하는 메탄가스 양은 자동차 1대가 하루에 내뿜는 양과 비슷하다.

## 채식을 하면...

- 육식 위주 식사보다 암, 비만, 당뇨의 발병 위험을 낮추어 건강에 도움을 줌
- 더불어 동물복지에 대한 관심을 가지면 가축의 밀집된 사육 환경 개선에 도움을 줌
- 축산업에 사용되는 물과 온실가스 발생이 줄어 지구 환경에 이로움

## 채식의 종류



### 베지테리언



### 세미 베지테리언

비건	
락토 베지테리언	
오보 베지테리언	
락토오보 베지테리언	
페스코 베지테리언	
폴로 베지테리언	

## 지구를 위한 플렉시테리언 도전!



유연한 (Flexible)과 베지테리언(Vegetarian)의 합성어로  
식물성 식단을 위주로 채식을 주로 하지만 불가피한 경우  
육류와 가금류를 섭취하는 유연한 채식

- 👉 일주일에 하루 고기 없는 날 실천하기
- 👉 탄소 배출이 적은 채소 위주의 식사 하기
- 👉 식물성 단백질 섭취하기