



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부승 교육

부승 영양 소식

2023. 9. 26

이리부승초 제2023- 9 8 호

발 행: 이리부승초등학교

2023년 10월 영양소식 및 학교급식 식단안내



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
- 체온 조절

▶ 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



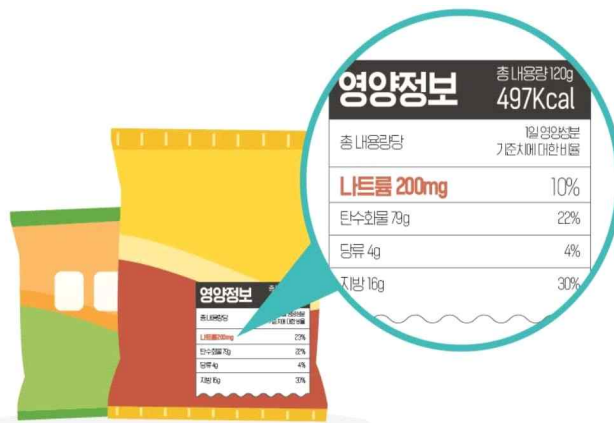
아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어요



● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?



골다공증



고혈압, 심장병, 뇌졸중



위암



만성 신부전



2023년 10월 학교급식 식단 안내



10/2	10/3	10/4 수다날	10/5	10/6 생일밥상
임시공휴일	개천절	자장밥(2.5.6.10.13) 팽이버섯맑은국(5.6) 감말랭이무침(자율) 애호박느타리볶음(5) 옥수수&크림 피자(2.5.6) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/22.5/178.6/4.2	칼슘참쌀밥 만두김치국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 줄기상추장아찌(선택식) 도라지오이생채(5.6.13) 돼지고기구이(5.6.10) 열무김치(9) / 거봉 양배추찜+쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.2/25.7/164.3/2.1	참쌀밥 닭고기미역국(5.6.15) 연근강정(5.6.12) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 단풍케익(1.2.5.6) 사과&방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.0/25.2/130.9/3.2
10/9	10/10 지구를 지키는 저탄소 밥상	10/11 수다날	10/12	10/13
한글날	현미밥 우렁된장국(5.6) 콩나물무침(5) 우리밀우동+해물볶음(5.6. 9.12.13.17.18) 삼색달걀말이(1.5.8) 배추김치(9) 국산참깨로 익산에서 만든 바움쿰(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.1/26.8/297.5/3.8	카레밥 (2.5.6.10.12.13.16.18) 열갈이배추된장국(5.6.9) 오이사과무침(5.6) 닭봉오른구이(5.6.12.13.1 5) 배추김치(9) 말기레몬음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.4/27.0/172.0/2.6	보리밥 해물칼국수(5.6.9.18) 갯잎상추무침(5.6.13) 닭고기간장볶음 (5.6.13.15) 새우관동볶음 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 친환경 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/27.6/202.6/3.0	현미밥 닭녹두죽(15) 도라지오이생채(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 돼지고기채소볶음(5.6.10) 웨이징자구이 (5, 6) 열무김치(9) 오이스틱+쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.4/29.5/120.2/2.5
10/16	10/17 지구를 지키는 저탄소 밥상	10/18 수다날	10/19	10/20
보리밥 뼈없는감자탕(5.6.10) 건오징어채조림 (5.6.13.17) 근대무침(5.6) 닭고기구마볶음(5.6.15) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/31.8/155.8/2.3	귀리밥 담백한육개장 당면잡채(1.5.6.13) 미나리열갈이초무침 (5.6.13) 콩고기채소볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 상추쌈(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.9/25.3/310.9/4.5	밥버거(9) 미니우동 (1.5.6.7.9.13.18) 닭꼬치구이(5.6.13.15) 청경채겉절이 배추김치(자율배식)(9) 사과쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.7/20.1/206.4/6.9	보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 김실파무침(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 꽃모양 떡갈비 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 사과 한조각 * 에너지/단백질/칼슘/철 604.3/25.3/217.5/2.3	귀리밥 순두부찌개(달걀)(1.5.17) 시금치된장무침(5.6) 도토리묵무침(5.6) 오리불고기 (5, 6) 배추김치(9) 녹두떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.4/23.8/129.5/3.1
10/23	10/24 지구를 지키는 저탄소 밥상	10/25 수다날	10/26	10/27
녹미밥 된장찌개(5.6) 오이양배추무침(5.6) 한우함박스테이크(1.2.5.6. .10.12.13.16) 감구이 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 587.6/20.9/120.7/2.3	현미밥 한방닭곰탕(15) 우렁어묵조림(1.5.6) soy고구마커틀렛(1.2.5.6. 12.13.16) 배추김치(9) 웃담말기요구르트(2) 전통부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.6/30.9/165.6/2.4	비버먹는 찜닭 (2.5.6.13.15.18) 김치어묵국(1.5.6.9) 오이골뱅이무침(5.6) 배추김치(9) 독도사랑 케익(1.2.5.6) 감골한라봉쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/27.4/172.5/2.7	홍미밥 쌀국수(5.6.9.15.16.18) 돼지불고기(5.6.10) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 마늘간장치킨 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.8/38.5/152.3/3.0	차수수밥 쇠고기무국(5.6.16) 오이고추무침(선택)(1.5.6) 숙주나물 닭고기바베큐소스조림 (5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.4/22.5/131.4/2.1
10/30	10/31 지구를 지키는 저탄소 밥상	◇ 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀 / 가공품:익산산 유기농쌀 / 국내산 * 배추, 고춧가루, 콩 / 가공품 : 국내산 / 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 / 가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 꽃게/가공품:국내산 / 국내산, 중국산 * 갈치/가공품:국내산/외국산, 명태 / 가공품 : 러시아산 / 러시아산, 미국산 * 낙지, 주꾸미/가공품:국내산 / 베트남산, 다랑어 / 가공품: 원양산 / 원양산 * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 미꾸라지, 고등어, 오징어, 참조기, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁해이, 전복, 방어, 부세 / 가공품 : 국내산 / 국내산		
현미참쌀밥 육개장(16) 옥수수맛살부침(1.5.6.8) 돼지등갈비구이 (5.6.10.12.13) 오이부추무침 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.0/23.7/245.0/3.4	기장밥 시래기청국장(5.6) 숙갓나물(5) 어묵떡볶이(1.2.5.6) 대구살커틀렛&소스(1.2.5. 6) 배추김치(9) 100% 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/23.4/221.7/2.5			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <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