



참된 배움과 소통으로 참 꿈을
키우는 행복드림
부송 교육

부 송 영 양 소 식

2022. 9. 27.

이리부송초 제2022-77호
발 행: 이리부송초등학교

2022년 10월 영양소식 및 학교급식 식단안내

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 당이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시 문제점

1 뇌졸중
1 고혈압
1 위장병
1 골다공증



당류 과다 섭취시 문제점

1 중치
1 비만
1 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을 예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을 예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



영양표시를 읽어요

영양정보	
총 내용량	총 내용량 200g
	497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 860mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
어떤 개인이 필요 영양에 따라 다를 수 있습니다.



나트륨·당류, 멀리할수록 건강은 가까워집니다!



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬 이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬 이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



2022년 10월 학교급식 식단 안내



	10/4 Tue 현미밥 우렁된장국(5.6.13.18.) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16.) 감치참치볶음 (5.6.9.13.18.) 순살가자미구이 (2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.3/29.9/384.6/4.8	10/5 Wed 수다날 밥버거(5.9.13.18.) 어묵우동 (1.5.6.9.13.16.18.) 상추들깨겉절이(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 치즈스틱(1.2.6.) 요구르트, 요거양 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.6/18/253.6/3.4	10/6 Thu 기장밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 썩갠나물(4.) 목살꼭창 (5.6.10.12.13.16.18.) 오징어채소부침 (1.3.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.4/26.9/201.3/3.1	10/7 Fri 보리밥 돼지뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 오징어실채조림 (5.6.13.17.18.) 김실파우침(5.6.13.18.) 닭고기구마볶음 (2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 화이트초코도넛 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/42.1/177.4/3.3
10/10 Mon <div style="text-align: center;"> 한글날 대체공휴일 </div>	10/11 Tue 생일밥상 찰쌀밥 생일미역국(5.6.13.16.) 도라지오이생채(5.13.) 파채돼지불고기 (5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 가을단풍케익(1.2.5.6.) 채소+쌈장(선택식) (5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/27.3/163.4/3	10/12 Wed 행달갈볶음밥 (1.2.5.6.10.18.) 유부맑은된장국 (5.6.13.18.) 오이골뱅우침(5.6.) 배추김치(9.13.) 케이크치킨샐러드 (1.5.6.13.) 요구르트, 엔요(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 653/35/191.4/3.1	10/13 Thu 차조밥 낙지수제비(5.6.13.) 돼지고기메추리알장조림 (1.5.6.10.13.18.) 배추나물 두부새우깡볶음 (1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.3/23.1/189.2/4.4	10/14 Fri 찰현미밥 닭죽두죽(13.15.) 콩나물무침(5.) 검은깨두부&김치볶음 (5.9.13.18.) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.13.) 요거트파운드케익 (1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.9/28.8/147/4.2
10/17 Mon 녹미밥 두부김치찌개 (5.9.10.13.18.) 근대우침(5.6.18.) 연근유자절임(선택식)(13.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 참깨바움쿠헤(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/32.6/122.6/4.1	10/18 Tue 찰쌀밥 당백한육개장(13.) 당면잡채 (1.5.6.10.13.16.18.) 김치소스+두부카츠 (1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는젤리(포도) 목이버섯+브로콜리(선택) (5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/18.2/182.2/2.9	10/19 Wed 수다날 비벼먹는 찜닭 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 김치어묵국 (1.5.6.9.13.16.) 상생겨자냉채(1.5.6.13.) 버터플라이새우 (1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640/30.6/227.1/4.7	10/20 Thu 홍미밥 국수장국(1.5.6.9.13.16.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 요구르트(80)(2.) 양배추찜+쌈장(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/31.4/217.8/3	10/21 Fri 귀리밥 순두부찌개(달걀) (1.5.13.17.) 아몬드멸치볶음 (4.5.9.13.) 오이양배추무침(5.) 피자치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 배&방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.1/23.4/179.1/3.2
10/24 Mon 녹미밥 된장찌개(5.6.13.16.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 건파래볶음(5.9.13.) 청경채겉절이(13.) 바랑떡(5.13.) 채소쌈+쌈장(선택) (5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.6/20.4/127/4.1	10/25 Tue 보리밥 시래기청국장(5.13.) 시금치 삼색나물 쌀떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 국산당면김말이 (1.5.6.10.13.16.18.) 아귀강정 (2.4.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) '독도는우리땅' '요거트(2.)' * 에너지/단백질/칼슘/철 608.2/22.2/208.3/7.1	10/26 Wed 수다날 카레밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 실파달걀국(1.9.13.) 애호박새송이볶음 더덕구이(선택식)(5.13.) 배추김치(9.13.) 떡먹는요구르트(2.13.) 조각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/31.6/249.5/2.3	10/27 Thu 차수수밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 오이 고추 무침 (자율배식)(1.5.6.18.) 숙주나물(18.) 닭고기바베큐소스조림 (2.5.6.12.13.15.) 총각김치(9.13.) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/27.3/112.7/2.8	10/28 Fri 현미밥 배추된장국(5.6.13.18.) 오징어볶음(5.17.) 갯잎순볶음(5.6.18.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.1/28.3/319.2/2.7
10/31 Mon 찰쌀밥 육개장(13.16.) 연근해물부침 (1.5.6.9.13.17.) 돼지등갈비구이 (5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 오이부추무침(13.) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/25.5/143.3/3.3	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>◇ 부송초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</p> <p>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p> </div> <div>  </div> </div>			

◇ 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