



“배움이 즐겁고 행복한 우리들, 꿈과 희망을 키우는 이리동중학교”

10월 영양소식지

나트륨 줄이기 실천방법!

“나트륨”이 뭐예요?

모든 동물에게 필요한 다양한 무기질의 하나로 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등 다양한 역할을 해요.

나트륨의 역할

- ✓ 우리 몸의 수분을 조절해줘요.
- ✓ 영양소가 잘 흡수되도록 도와줘요.
- ✓ 근육이 잘 움직이게 해줘요.



나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점



골다공증

체내에서 나트륨이 빠져 나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가, 뼈가 약해집니다.



위암

위 점막을 자극해 위염을 일으키고, 만성 위염이 위암이 될 수 있습니다.



심장병, 뇌졸증

혈관에 손상이 생기면 심장, 뇌 혈관이 막히거나 터질 수 있습니다.



고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상으로 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나와 혈액량이 증가하고 혈압이 높아집니다.

나트륨을 적게 먹는 방법

- ✓ 영양표시의 나트륨 양을 꼭 확인합니다.
- ✓ 주문할 때는 ‘심겁게’ 해달라고 요청합니다.
- ✓ 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- ✓ 간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.



식품의약품안전처

음식별 나트륨을 줄인 요리로 삼삼한 밥상 만들기

① 국/찌개

- 소금과 장류 사용을 줄이고 다시마, 멸치, 새우, 무, 대파 등으로 만든 육수 사용하기
- 들깨가루, 콩가루, 견과류, 참깨 등을 이용하여 저염 음식의 맛을 보완하기



② 채소류 반찬

- 신맛, 고소한 맛을 추가하여 삼삼하고 다양한 맛내기 (두부, 사과, 견과류, 들깨가루, 참기름, 식초 등)
- 채소를 생으로 데쳐 싸 먹거나 회석한 양념장에 찍어 먹기



③ 어육류 반찬

- 생선에 레몬을 뿌려 비린내를 제거하고 소금 대신 양파, 마늘 등의 향신채소나 카레가루를 첨가하여 향미를 더하기
- 불고기 양념에 녹말물을 사용하여 간장이나 소금 사용을 줄이기



④ 샐러드

- 샐러드 부재료로 견과류, 치즈, 두부 등으로 고소한 맛을 높여 소금 사용 줄이기
- 샐러드 소스는 시판용 소스 대신 천연재료를 사용하여 직접 만들기



나트륨 배출을 도와주는 식재료

연근



뿌래 채소인 연근 또한 칼륨이 풍부해 나트륨 배출을 도와주고, 조림류로서 식단에 많이 이용되고 있어요.

감자



감자는 칼륨이 풍부하고, 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요.

우엉



섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은 나트륨 배출을 도와줘요.

고구마순



고구마 순은 칼륨이 많아 나트륨 배출을 돋고, 섬유소가 풍부해 변비를 예방해줘요.

10월 학교급식 식단 안내

	10/01 Tue	10/02 Wed	10/03 Thu	10/04 Fri	
		찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 두부조림(5.6) 순살닭찜(5.6.13.15) 고시래기초무침(자율)(5.6.13) 열갈이걸절이(13) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 904.3/49.0/299.2/6.0		영양작곡밥(5) 청국장국(5.9.16) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 크림소스닭볶이(2.5.6.10.13.15.16) 삼치데리야끼소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 웃당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.6/36.0/365.5/3.5	
10/07 Mon	10/08 Tue	10/09 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri	
찰보리밥 닭고기무국(1.15) 모듬숙회(자율)(5.6.13) 견파래볶음(13) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10) 밤김치(9) 문어핫바(1.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 837.8/51.6/163.3/3.7	영양잡곡밥(5) 바지락미역국(18) 밀떡볶이, 오징어튀김(1.5.6.13.17) 한우불고기(5.6.13.16) 배추걸절이(9.13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 791.6/42.3/163.4/5.8		찰현미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 창나물무침(자율) 두부김치볶음(5.6.9) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 총각김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 879.9/46.5/265.6/5.3	귀리밥 국수장국(1.5.6.9) 닭정육스테이크조림(2.5.6.12.13.15.16) 진미채도리지무침(5.6.17) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 생크림슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 839.1/41.9/183.2/3.7	
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri	
찰보리밥 견새우아욱국(5.6.9) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 모듬과일(12) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 875.7/44.5/337.3/4.0	영양잡곡밥(5) 농어콩나물국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이도라지초무침(자율)(5.6.13) 맛살들갈말이(1.5.6.8) 배추김치(9) 해쉬브라운(5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 728.2/34.5/202.8/3.5	치킨마요덮밥*(1.5.6.13.15.18) 미역국 메추리알버섯조림(1.5.6.13) 아삭고추된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 스트로베리도넛(1.2.5.6) 비피더스(2) 에너지/단백질/칼슘/철 859.1/37.4/248.2/5.5	찰현미밥 대구지리(9.18) 열무된장무침(자율)(5.6.13) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 꿔바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 849.8/27.9/181.7/11.3	기장밥 감자울심이국(1.5.6.10.15.16.17.18) 닭볶음(5.6.13.15) 치커리유자청샐러드(5.6.13) 김치전(1.6.9.10) 생선까스(1.5.6.13) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 864.6/46.3/199.8/4.8	
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri	
찰보리밥 어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 베이컨감자볶음(10) 순살양념통닭(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 머루포도* *에너지/단백질/칼슘/철 771.2/34.9/223.7/3.3	영양잡곡밥(5) 참치김치국(5.6.9.16.18) 돼지고기편육(5.6.9.10.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추걸절이(9.13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) 군만두(5.6.10.13.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 823.7/31.1/226.4/10.8	짜장면(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.9) 꼬들단무지 오이부추무침(자율)(5.6.13) 깐쇼새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/29.0/263.6/3.3	찰현미밥 오리탕(5.6.13) 폭찹(5.6.10.12.13.16) 세발나물걸절이(자율)(5.6) 코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 갈릭바게트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 883.2/63.0/257.2/4.9	옥수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 닭순살카레볶음(2.5.6.11.12.13.15.16.18) 고구마맛탕(2.13) 배추걸절이(9.13) 구운김 카프레제(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 863.1/38.2/201.9/3.5	
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu		
찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 달걀장조림*(1.5.6.13) 취나물무침(자율) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추김치(9) 단호박죽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 805.2/40.0/181.3/4.1	영양잡곡밥(5) 농어무국(1.9) 당면잡채(1.5.6.10.13) 쑥갓두부무침(자율)(5) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 초코롤(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 819.7/44.7/203.9/4.4	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 근대원장국(5.6.9) 우엉어묵조림(1.5.6.13) 콩나물부추들깨무침(5) 닭다리구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 자두주스 에너지/단백질/칼슘/철 758.6/45.0/218.2/4.1	찰보리밥 죽어탕(13) 꼬치김치조림(5.6.9) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 가지호박구이(자율)(5.6) 총각김치(9) 망고생크림와플(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 835.6/24.8/480.0/6.9		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) → 학교소식 → 식생활관
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑯을 포함합니다.
- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.
- ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내
- *쌀: 의산시 친환경쌀 *콩: 국내산 *두부콩: 국내산 *배추김치(고춧가루): 국내산 *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- *쇠고기: 국내산 한우(암소) *고등어, 삼치, 오징어: 국내산, *꽃게: 중국산, *참조기, 조피불락/가공품: 국내산
- *갈치/가공품: 세네갈, *아귀/가공품: 국내산
- *낙지/가공품: 중국산, *주꾸미: 베트남산, *명태: 러시아산, *다랑어: 원양산 *수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)
- *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔: 국내산