



2023년 6월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교



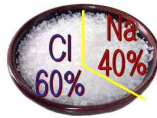
나트륨 섭취를 줄이세요!



나트륨과 소금은 어떤 관계

나트륨은 염소와 화합하여 짠 맛을 내는 NaCl(소금)이 된다.

나트륨(mg)함량 $\times 2.53$ = 소금함량



나트륨의 역할



체액의 산, 알칼리평행유지
소화액의 성분
칼륨과의 평행유지

그러나



결핍우려는 없고
오히려 과잉섭취로 인하여
여러 질병을 조래함.



나트륨은 우리 몸에서 무슨 일을 하나요?



몸속의 수분을 적당하게
유지 시켜줘요



신경이 신호를 전달하도록
도와줘요



근육이 잘 움직일 수
있도록 도와줘요



소화된 영양소를 잘
흡수하도록 도와줘요



나트륨을 너무 많이 먹으면 어떤 문제가 생길까요?



고혈압



위압



심장병



신장병



나트륨의 하루 권장 섭취량

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹색채소, 전곡류, 견과류에
많이 포함되어 있습니다.



소금 섭취를 줄이기 위한 조리 및 식생활



-국, 탕 찌개의 국물을 적게 먹어요.



-채소, 과일, 우유를 먹어요.

이 음식 속에 들어 있는 영양소 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 빠져나가도록 도와줘요.



소스 따로 주세요

-외식할 때 '소스를 따로 주세요.' 요청해요



6월 학교급식 식단 안내



◆ 학교급식 식재료 원산지 표시!!

* 쌀:국내산친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산
 * 배추김치(고춧가루) :국내산(피개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우
 * 고등어,오징어,참조기,아귀/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:세네갈산, 꽃게/가공품:중국산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산,
 명태:러시아산, 다랑어: 원양산
 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기, 마꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!

6/5 Mon	6/6 Tue	6/7 Wed	6/8 Thu	6/9 Fri
찰보리밥 복어무국(1.9.) 돼지갈비양념구이5.6.10.13 머위대들깨볶음(9.) 총각김치(9.) 참치김치볶음5.6.9.16.18. 소떡소떡1.5.6.10.12.13.15.16 * 에너지/단백질/칼슘/철 800.2/44.5/230/5	 현충일	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 미역국 메추리알버섯조림1.5.6.13 아삭고추된장무침(자율)(5.6.13.) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 966.2/48/181.6/5.4	영양잡곡밥(5.) 육개장(13.16.) 묵상주겉절이(자율)(5.6.) 크림스파게티(베이컨)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 함박스테이크(인)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 943.7/39.4/192.9/5.4	차수수밥 감자옹심이국(1.5.6.9.10.15.16.17.18.) 메밀나물무침(자율)3.5.6. 바베큐바볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 993.7/54.9/177/4.4
6/12 Mon	6/13 Tue	6/14 Wed	6/15 Thu	6/16 Fri
찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 닭정육조림(5.6.13.15.) 햄간자볶음1.2.5.6.10.15.16 총각김치(9.) 오이김치(13.) 피칸파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 928.4/53.2/194.6/4.9	영양잡곡밥(5.) 국수장국(1.5.6.9.) 맛살달걀말이(1.5.6.8.) 동파육1.2.5.6.10.12.13.18. 배추김치(9.) 감귤쥬스(13.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 794.1/51.2/219/5.3	비빔밥(5.6.13.16.) 콩나물국(5.) 삼색목김무침(5.6.) 찹쌀곰탕치볶음(자율)(5.6.9.13.) 닭다리오븐구이5.6.13.15 배추김치(9.) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.8/42.8/170.9/4.1	찰현미밥 호박잎된장국(5.6.9.13.) 가지나물(자율) 돈육콩나물볶음5.6.10.13 해물볶음우동5.6.9.13.17.18 모듬전1.2.5.6.9.10.15.16.18 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 863.9/51.7/206.1/5.6	옥수수밥 다슬기수제비국(5.6.) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.) 고구마잎된장무침5.6 오징어불탕수(1.5.6.10.12.13.17.) 총각김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.8/45.9/235.3/8
6/19 Mon	6/20 Tue	6/21 Wed	6/22 Thu	6/23 Fri
찰보리밥 추어탕(13.) 참나물된장무침(자율)5.6 고추잡채(5.6.10.13.18.) 간소새우(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.3/46.8/475.7/8.8	영양잡곡밥(5.) 동태무국(5.6.9.13.18.) 콩나물볶음(5.) 떡볶이,김말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 훈제오리야채볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 모듬과일(11.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 1075.3/45.5/215.3/11.3	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 근대된장국(5.6.9.) 어묵볶음(1.5.6.13.) 치즈롤돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 트로피컬쥬스(13.) 무장아찌무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.6/38.4/333.6/4.9	찰현미밥 삼계탕(15.) 고춧잎무침(자율)(5.6.) 두부김치볶음(5.6.9.10.) 수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 앙금절편 *에너지/단백질/칼슘/철 1096.5/64/230.4/6.5	기장밥 콩나물김치국(5.9.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.15.) 배추겉절이(9.13.) 우무오이냉국(13.) 생크림오들렛(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 934.7/56.3/191.5/4.4
6/26 Mon	6/27 Tue	6/28 Wed	6/29 Thu	6/30 Fri
영양잡곡밥(5.) 야채된장국(5.6.9.13.18.) 메밀국수(3.5.6.7.13.18.) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8.) 돼지고기구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 865/49.9/265/6	찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17.) 닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 구운김 *에너지/단백질/칼슘/철 739.8/51.7/123.6/4.3	짜장면(5.6.10.13.16.) 계란실파국(1.9.) 오이부추무침5.6.13. 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 유기농요구르트(2.) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 755.3/42.9/375/3.5	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 돈육불고기5.6.10.13 진미채도라지무침5.6.7 햄호박전1.2.5.6.10.15.16 배추김치(9.) 후르츠샐러드(11.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 762.7/47.6/168.9/4.8	울무밥 떡만두국1.5.6.9.10.16.18 닭볶음(5.6.13.15.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 토토리묵냉국(자율)(5.6.9.13.16.) 치즈옥수수구이1.2.5.6.8.13 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 1023/51.8/186.1/6.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) →학교소식 → 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

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.