



(제2022-교무23호)

“배려와 나눔으로 함께 성장하는 행복한 교육공동체”

# 4월 영양소식지

<http://www.irinam.ms.kr>

이리남중학교  
☎ 841-6924

식생활관  
☎ 841-6928

## 나트륨 줄이Go! 건강 올리Go!



소금과 나트륨에 대해 알아보을까요?

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.

소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.



**소금(NaCl)=나트륨(Na,40%)+염소(Cl, 60%)**



### 과다 섭취 시 부작용



- 골다공증**  
체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져 나가기도 함.
- 고혈압**  
혈중 나트륨 농도가 높으면 상투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져나옴 > 혈액량 증가 > 혈압 상승
- 심장병, 뇌졸중**  
고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터짐.
- 위암**  
염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전.
- 만성신부전**  
고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능 쇠퇴



### 나트륨 섭취를 줄이기 위한 실천방법

▶ 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물양도 신경 쓰세요. 매끼마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.

☆국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

☆1컵 덜 먹기부터 시작하세요!

▶ 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g, 중2회 제공량(160g))	%영양소 기준치	
1회 제공량 당 함량		
열량	610kcal	-
탄수화물	79g	24%
지방	0g	-
단백질	10g	17%
차지방	17g	34%
포화지방	15g	100%
트랜스지방	1g	-
콜레스테롤	30mg	10%
<b>나트륨</b>	<b>1,930mg</b>	<b>97%</b>
칼슘	143mg	20%
철	0mg	0%
비타민 C	0mg	0%

**나트륨**  
1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,930mg을 섭취하게 되고, 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 97%를 섭취하는 것입니다.

먼저 1회 제공량을 확인합니다.

그리고 나트륨의 %영양소기준치를 확인하세요.

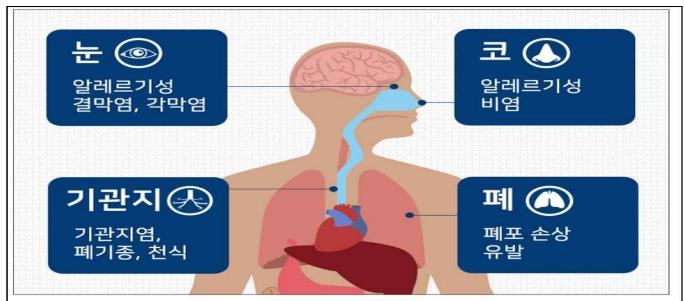
본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.

## 미세먼지에 도움이 되는 식품!

### 미세먼지, 무엇인가요?

머리카락 굵기의 약 1/7정도(직경 10 $\mu$ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기질환을 유발하므로 주의해야 합니다.

### 건강에 미치는 영향은?



## 호흡기 건강 지키기 대처법!

1. 황사 마스크 착용하기!  
→ 너무나 당연하지만 기본 중의 기본!
2. 외출 후 반드시 샤워를 꼭 하기!  
→ 매일 실천하지만 오늘부터 꼼꼼히 실천해 보세요!
3. 물, 과일과 채소를 자주 섭취하기!  
→ 항상 옆에 있던 음식 알고 보면 먼지 배출의 일등공신!
4. 충분한 휴식과 숙면  
→ 충분한 휴식과 숙면은 면역력을 업업!

### ✓ 황사, 미세먼지에 좋은 음식!

- ◆ 녹차 등 차류- 다이옥신 흡수 및 억제배출
- ◆ 양파, 마늘- 유황 성분이 중금속 배출
- ◆ 미역, 굴, 전복, 다시마- 알긴산, 아연성분이 중금속 해독
- ◆ 클로렐라- 다이옥신, 카드뮴, 납 배출
- ◆ 배- 갈륨과 팩틴이라는 식이섬유가 많고 루테올린 성분이 기침 완화에 도움





# 4월 학교급식 식단 안내



	<p><b>환경</b> ♻️</p> <p>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p> 	<p><b>배려</b> ♫</p> <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p> 	<p><b>건강</b> 🥗</p> <p>영양적 균형실천 한국형 식생활 실천</p> 	<p><b>4/1 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥(친)</li> <li>순두부새우젓국(h)(1.5.9.10.13.)</li> <li>호박표고볶음</li> <li>로제떡볶이(h)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>함박스테이크(수제)*소스(h)(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>배추겉절이(6.9.13.)</li> <li>구운김(개별)(13.)</li> <li>참외</li> </ul>
<p><b>4/4 Mon</b></p> <p>개교기념일</p>	<p><b>4/5 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰수수밥(친)</li> <li>꼬치어묵국(h)(1.5.6.13.)</li> <li>등갈비김치찜(5.6.10.)</li> <li>숙음열무된장무침(m)(5.6.)</li> <li>당면잡채(1.5.6.8.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>친환경방울토마토(12.)</li> </ul>	<p><b>4/6 Wed 수다날</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>산채보리비빔밥(m)(5.6.10.13.)</li> <li>누룽지</li> <li>아몬드멸치조림(m)(5.6.13.)</li> <li>스크램블에그(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>무생채(h)</li> <li>친환경사과요구르트(13.)</li> </ul>	<p><b>4/7 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>통밀밥, 친(6.)</li> <li>한우미역국(m)(5.6.)</li> <li>머위된장무침(m)(5.6.)</li> <li>낙지볶음(m)(5.6.13.)</li> <li>달걀말이h(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>단감사과샐러드(m)(1.4.5.13.)</li> </ul>	<p><b>4/8 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>귀리밥(친)</li> <li>돈육김치찌개(m)(5.6.10.13.)</li> <li>감자맛살볶음1.5.6.13.)</li> <li>검은깨순살치킨/머스터드소스(h)(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>*갯잎김치(h)(5.6.9.13.)</li> <li>구운김(개별)(13.)</li> <li>밀감푸딩55(h)(1.5.13.)</li> </ul>
<p><b>4/11 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(친)</li> <li>돼지등뼈감자탕(m)(5.6.10.13.)</li> <li>*견과과볶음(5.13.)</li> <li>삼치카레구이(2.5.6.13.)</li> <li>배추겉절이(h)(6.9.13.)</li> <li>하와이안샐러드(2.5.13.)</li> <li>썩절편(로컬)</li> </ul>	<p><b>4/12 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(친)</li> <li>순살아귀매운탕(m)(5.6.13.)</li> <li>실과김무침(5.6.13.)</li> <li>두부양념구이(m)(5.6.13.)</li> <li>오리훈제/무쌈(1.5.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>*오렌지</li> </ul>	<p><b>4/13 Wed 수다날</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>베트남쌀국수(h)(5.6.13.15.16.18.)</li> <li>밤옥수수찰쌀밥(친)</li> <li>레몬소스과파(h)(2.5.6.13.15.18.)</li> <li>알갈자버터구이(h)(2.5.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>스위트플러프스(h)(2.)</li> <li>오이교추/쌈장(5.6.)</li> </ul>	<p><b>4/14 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥(친)</li> <li>참치김치찌개(h)(9.13.)</li> <li>돈육안심장조림(h)(1.5.6.10.13.)</li> <li>*에스타리볶음(5.6.9.13.)</li> <li>배추겉절이(h)(6.9.13.)</li> <li>우리쌀식혜</li> <li>단호박크림떡볶이(h)(1.2.5.6.10.13.16.)</li> </ul>	<p><b>4/15 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥(친)</li> <li>아욱된장국(m)(5.6.9.13.)</li> <li>시금치들깨무침(5.6.)</li> <li>달걀김치조림(5.6.13.)</li> <li>우영어묵볶음(h)(1.5.6.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>3단샌드위치(h)4(1.2.5.6.13.)</li> </ul>
<p><b>4/18 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>통밀밥, 친(6.)</li> <li>홍심이떡국(m)(1.13.10.13.)</li> <li>돼지갈비매운조림(5.6.10.13.)</li> <li>숙음열무된장무침(m)(5.6.)</li> <li>달걀김말이(h)(1.5.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>오레오추로스(h)(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<p><b>4/19 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥(친)</li> <li>건설우미역국(9.13.)</li> <li>상추부추겉절이(m)</li> <li>치즈닭조림(h)(2.5.6.13.)</li> <li>명태살전(1.2.5.6.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>바람떡(로컬)</li> </ul>	<p><b>4/20 Wed 수다날</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>한우버섯콩나물밥/양념장(친)(5.6.)</li> <li>유부팽이된장국(h)(5.6.13.)</li> <li>상추부추겉절이(m)</li> <li>폴떡닭강정(h)(2.5.6.12.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>구슬아이스크림(h)(1.2.5.)</li> </ul>	<p><b>4/21 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>귀리밥(친)</li> <li>청국장찌개(5.9.13.)</li> <li>골뱅이오이무침(h)(5.6.13.)</li> <li>*감자전(6.)</li> <li>복합스테이크(h)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>친환경사과</li> </ul>	<p><b>4/22 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(친)(5.)</li> <li>*썩된장국(5.6.9.13.)</li> <li>편육/무쌈(5.6.9.10.13.)</li> <li>가지볶음(m)(5.6.13.)</li> <li>보쌈김치(h)(9.13.18.)</li> <li>만두(h)(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>감귤c주스(13.)</li> </ul>
<p><b>4/25 Mon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>흑미밥(친)</li> <li>동태매운탕(5.6.9.13.)</li> <li>호박버섯볶음(h)</li> <li>간장치킨-풀(h)(1.2.4.5.6.13.)</li> <li>배추겉절이(h)(6.9.13.)</li> <li>구운김(개별)(13.)</li> <li>골드파인애플</li> </ul>	<p><b>4/26 Tue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>혼합잡곡밥(친)(5.)</li> <li>늘개무채국(9.13.)</li> <li>돼지불고기(5.6.10.13.)</li> <li>왕새우튀김(h)오븐(1.5.6.9.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>청경채겉절이(9.13.)</li> <li>바나나(h)</li> </ul>	<p><b>4/27 Wed 수다날</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>날치알김치볶음밥(친)(1.5.6.9.10.13.)</li> <li>어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>올외장아찌(m)(13.)</li> <li>치킨샐러드(1.2.5.6.12.13.)</li> <li>상추겉절이(m)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>우리사과100주스(13.)</li> </ul>	<p><b>4/28 Thu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥(친)</li> <li>늘대된장국(m)(5.6.9.13.)</li> <li>미역줄기볶음(h)</li> <li>돈육오븐구이(5.10.)</li> <li>배추겉절이(6.9.13.)</li> <li>감귤주스(텐저런)h(5.13.)</li> <li>인절미(로컬)(5.)</li> </ul>	<p><b>4/29 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>누룽지</li> <li>자장면(h)(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>단무지무침(m)</li> <li>시금치나물(h)(5.6.)</li> <li>떡볶이/납작만두(h)(1.2.5.6.13.)</li> <li>배추김치(h)(9.13.)</li> <li>애플곤약젤리(h)</li> </ul>

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지(20가지) 표시 안내

\*쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산 \*콩:국내산, 두부콩: 국내산 \*고등어,삼치,오징어,꽃게: 국내산 \* 참조기, 갈치: 국내산 \*낙지: 베트남,중국산, 명태,코다리: 러시아산 \*수산물가공품: 국내산 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 \*배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,만찬용) \*돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 \* 소고기: 국내산한우 \* 축산물가공품:국내산(베이컨: 국내산)

### ◇ 영양 및 원산지 정보 안내

이리남중학교 홈페이지 <http://iriram.ms.kr/> →교육활동→학생생활관→급식계시판

◇ 알리지 정보 - ①난류, ②우유, ③베이, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, 아황산염⑬호두⑭닭고기, ⑮쇠고기, ⑯오징어, ⑰조개류(굴, 전복,홍합 포함), ⑱갯

※ 학부모님께서 식단 알레르기 표기를 확인하시어, 자녀에게 알리지 반응을 일으키는 식품이 있다면 먹지 않도록 설명해 주시기 바랍니다.