



덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



뇌졸중



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[자연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨병 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주인력 결핍,
과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)



3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]

○ 6월 11일(화), 6월 27일(목) : 환경지킴이 미션+용기내 DAY(개인 물통)

환경지킴이 미션수행 성공 후 텀블러 또는 물통을 가지고 오는 학생들에게 상급한 수제 레몬에이드를 제공합니다.

- 6월 19일(수)에도 개인용 물통을 가져오면 환경을 지킬 수 있어요

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.

2024년 6월		식생활 교육		 	
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.			학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심가져주시기 바랍니다		
6. 3 <6월 생일축하밥상>	6. 4	6. 5 <저탄소 환경 밥상> 나트륨 저감화 -국 자율의 날	6월 6일 현충일  <i>당신을 잊지않겠습니다</i>	6. 7	
친환경 쌀밥(치자) 닭고기미역국(5.6. 15. 18) 돼지갈비찜(5.6. 10. 13) 잡채(1.5.6. 13. 18) 배추김치(9) 생일축하떡 오이+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/25.3/198.0/3.6	친환경 현미찰쌀밥 콩나물김치국(5.6.9. 12) 메밀순무침(자율)(3.5.6) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 춘제닭다리살+쌈무 (1.2.5.6. 15. 16) 배추김치(9) 말기사벳 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.0/31.6/253.6/3.5	볶음밥(5.6) + 유니짜장소스(5.6. 15. 16. 17. 18) 친환경 공심채볶음(5.6. 18) 왕새우튀김(1.5.6.9. 12) 배추김치(9) 사과과즙젤리(로컬) 어항가지튀김(자율) 구수한 누룽지국(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.5/17.6/260.3/3.1		친환경 찰흑미밥 참대구 맑은탕(5.6. 18) 고춧잎나물무침(자율)(5.6) 우리밀김치전(5.6.9) 치킨너겟(1.2.5.6. 15) 열무김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.1/25.7/200.4/2.4	
6. 10 단오 <저탄소 환경 밥상>	6. 11 용기내 헬린지 나트륨 저감화 -국 자율의 날	6. 12 <수다날>	6. 13	6. 14	
친환경 현미찰쌀밥 순두부탕, 양념장(5.6. 18) 청경채된장무침(5.6) 스틱생선까스(명태살)(1.2.5.6) 배추김치(9) (단오)수리취꿀떡 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/26.0/258.1/3.3	토마토등벡스파게티 (1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 16) 고구마치즈돈까스(오븐)(1.2.5.6. 10. 12. 16. 17. 18) 양배추샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 들깨감자국(자율)(5) 미니밥(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/23.7/234.6/3.0 환경지킴이 미션수행 후 텀블러(개인물통)를 가져오 면 수제 레몬에이드를 담아 드려요.	친환경 찰기장밥 쇠고기호박국(5.6) 가지볶음(5.6. 18) 닭갈비(5.6. 13. 15) 배추김치(9) 친환경 수박 브로콜리+초고추장(자율)(5.6. 12. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.0/28.2/173.5/3.0	친환경 찰보리밥 호박외된장국(5.6.9) 숙주나물 한돈간장불고기(5.6. 10. 13) 채식군만두(5.6) 배추김치(9) 호박잎+우렁쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.9/33.2/274.5/3.1	친환경 찰쌀밥(13) 닭곰탕(황기)(15) 풀면무침(5.6. 12) 포테이토삼치순살구이(5) 배추김치(9) 달콤한 하우스콜 국산공두부+양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.9/31.4/196.2/3.1	
6. 17	6. 18 신나 DAY 나트륨 저감화 -국 없는 날	6. 19 <저탄소 환경 밥상> 지구지킴이 헬린지 용기내 바요!!	6. 20	6. 21	
친환경 홍미밥 새알심만두국(2.5.6.8. 10. 16. 18) 연두부달걀찜(1.5.6. 18) 목이버섯볶음(자율)(5.6) 쭈불고기(5.6. 10. 13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 582.6/33.0/258.1/4.0	뉴욕핫도그 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 우동(어묵)(1.5.6.7. 18) 감자튀김(5.6. 12) 한입단무지 망고바나나슬러쉬(2) 배추김치(자율)(9) 누룽지(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.5/17.0/166.9/2.2	콩나물퐁밥(5) 맑은 감자국(5) 통영장어순살강정(5.6. 12. 13) 배추김치(9) 양념간장(밥)(5.6) 꽃절편(자율) 얼음동동 미숫가루(2.5. 13) 갯잎나물볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.4/21.8/242.7/3.2	친환경 찰흑미밥 아욱된장국(5.6) 닭찜(순살)(5.6. 13. 15) 강황두부구이(5.6) 배추김치(9) 코코넛아이스크림(5) 울외장아찌 무침(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.0/27.3/238.9/2.7	친환경 녹미밥 돼지갈비김치찌개(5.9. 10. 12) 독일식 감자전(5.6. 10. 16) 달고기순살까스(1.2.5.6) 열무김치(9) 시원한 열대과일(망고소스) 오이+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.4/30.2/194.1/2.7	
6. 24	6. 25 용기내 헬린지	6. 26 <저탄소 환경 밥상>	6. 27	6. 28	
친환경 현미찰쌀밥 한우미역국(5.6) 브로콜리두부무침(5.6) 간장오리불고기(5.6. 13) 연근부각(자율)(5.6) 배추김치(9) 친환경 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.7/22.8/162.1/3.1	친환경 쌀밥(치자) 얼갈이된장국(5.6) 한돈수육, 쌈장(5.6. 10) 콩나물부추무침(5) 배추김치(9) 찜양배추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.6/27.1/233.7/2.9 환경지킴이 미션수행 후 텀블러(개인물통)를 가져오 면 수제 레몬에이드를 담아 드려요.	파래볶음밥 꼬치어묵국(5.6. 18) 머위대들깨탕(자율)(9) 떡볶이(1.5.6) 김말이튀김(5.6) 김치찜(9. 13) 얼려먹는 요구르트(납작복송아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/21.7/316.4/5.9	친환경 찰흑미밥, 닭개장(5.6. 15) 국산도토리묵, 양념장(자율)(5.6) 비엔나소시지볶음 (2.5.6. 10. 12. 15. 16) 오이탕탕이(13) 배추김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/22.0/228.4/3.2	친환경 찰기장밥 오징어국(5.6. 17. 18) 새송이메추리알장조림(1.5.6) 애호박볶음(자율)(9) 닭꼬치튀김(1.4.5.6. 13. 15) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/31.9/216.2/9.5	
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					
▣ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.					

2024. 5. 29

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...