



## 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



신장병



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.

영양정보		총 내용량 120g
총 내용량당	497Kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
<b>나트륨 200mg</b>	10%	
탄수화물 79g	22%	
당류 4g	4%	
지방 16g	30%	

## 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.



[천연당이 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 당뇨 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.



<b>2025년 6월, 7월</b>	<b>교육급식</b>	
---------------------	-------------	--

★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 <b>다먹는날</b>	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일
<b>6. 2 &lt;생일축하밥상&gt;</b>	<b>6. 3</b>	<b>6. 4 나트륨 저감화-국 자율의 날</b>	<b>6. 5 &lt;저탄소 환경밥상&gt;</b>	<b>6월 6일 현충일</b>
친환경찰현미밥 한우미역국(5.6.16) 돼지갈비바베큐소스구이(5.6.10.12.13.18) 매운잡채(1.5.6.13) 국산콩두부+양념장(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 황치즈보또풍카랑(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.1/30.0/149.1/3.2		볶음밥 유니짜장소스(5.6.15.16.17.18) 황태채우국(자율)(5.6) 저염단무지(자율) 친환경공성채볶음(5.6.13.18) 참쌀탕수육((1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/18.2/232.5/6.3	친환경구리밀밥(6) 우렁된장국(5.6) 고춧잎나물(5.6) 떡볶이(1.5.6.13) 김말이튀김(5.6) 배추김치(9) 친환경방울토마토(자율)(12) 트리플베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/17.0/338.8/9.9	
<b>6. 9</b>	<b>6. 10</b>	<b>6. 11 나트륨 저감화-국 자율의 날</b>	<b>6. 12</b>	<b>6. 13 &lt;저탄소 환경밥상&gt;</b>
친환경녹미밥 어묵김치국(1.5.6.9) 오이탕탕이(13) 달걀말이(1) 오리훈제 배추김치(9) 친환경수박 비트우쌈(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/26.8/126.8/1.9	친환경찰보리밥 시금치된장국(5.6) 바베큐쪽립(5.6.10.12.13.18) 메밀국수무침(3.5.6.13) 마위대들깨탕(자율)(9.13) 배추김치(9) 친환경참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/32.6/193.7/3.8	콩나물푹밥/양념장(5.6.13.) 도토리묵냉국(자율)(5.6.9.13.16) 청경채된장무침(5.6) 훈합멸치조림(자율)(5.6.9.13.14) 뿌링글 치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 청사과청글에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.5/22.3/91.7/2.1	친환경영양잡곡밥(5) 순살아귀탕(5.13) 보들달걀찜(1.2.5) 콩나물부추무침(5.6) 순살닭가래볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 청포도(자율) 팔미어파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.6/32.6/148.7/4.5	친환경경정쌀밥 칼국수(6) 갯잎장아찌(자율)(5.6) 가지볶음(5.6.13.18) 코다리순살강정(5.6.12.13) 깍두기(9) 마시는샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/40.3/250.4/2.7
<b>6. 16</b>	<b>6. 17 텀블러데이 지구지키기 쉼런지 용기내 봐요!!</b>	<b>6. 18 &lt;저탄소 환경밥상&gt; 나트륨 저감화- 국 없는 날</b>	<b>6. 19</b>	<b>6. 20</b>
친환경찰현미밥 한우장터국밥(5.6.16) 강황두부구이(5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 눈건강 당근전(자율)(5.6) 배추김치(9) 수제요거트(블루베리)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/25.3/190.2/2.8	밥(자율), 두부된장국(자율)(5.6) 양상추사과샐러드(1.5.6.12.13) 토마토등백스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16.17.18) 배추김치(9) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 수제레몬에이드(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.4/24.8/220.7/2.9 <b>텀블러(개인용품)를 가져오면 수제 레몬에이드를 담아 드려요.</b>	곤드레나물밥/양념장(5.6.13) 구수한 누룽지 마파두부(5.6.12.13.18) 연근부각(자율)(5.6) 배추김치(9) 새우면보사(1.5.6.9.12.13) 얼려먹는요구르트(납작복숭아)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/18.6/227.9/2.1	친환경구리밥 호박외된장국(5.6) 돈육안심장조림(1.5.6.10.13) 오이도라지무침(5.6.13) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 햄엔치즈샌드(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.6/30.2/209.6/6.0	친환경차수수밥 닭다리성계탕(15) 아귀콩나물찜(5.6.9.13.17.18) 꽃맛살애호박볶음(1.5.6.8.9.18) 어묵매콤볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.2/35.8/123.8/3.4
<b>6. 23</b>	<b>6. 24 흔들도시락 지구지키기 쉼런지 용기내 봐요!!</b>	<b>6. 25 &lt;저탄소 환경밥상&gt;</b>	<b>6. 26</b>	<b>6. 27</b>
친환경홍미밥 순두부탕, 양념장(5.6.18) 한돈수육(10) 시금치들깨무침(5.6) 배추김치(9) 아이스슈(쿠키엔크림)(1.2.5.6) 친환경상추쌈/쌈장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.1/25.8/147.7/3.0	친환경찰현미밥 팽이버섯계란국(자율)(1) 김치볶음(9.13) 두부달걀볶음(1.5) 파래김자반볶음(13) 흔들도시락추가채소(자율) 콩깍살시지볶음(5.6.10.16) 샤인머스켓 아이스 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/24.1/146.7/3.7	친환경영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 상추샐러드(5.6.13) 깻잎소세우(1.5.6.9.12.13.15) 모듬채소구이(자율) 배추김치(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/17.5/144.7/1.8	친환경찰기장밥 오징어콩나물국(5.13.17) 미트볼비엔나케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 목이버섯볶음(자율)(5.6) 애호박채전(1.5.6) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.2/22.2/127.0/2.1	친환경경정쌀밥 우리쌀잔치국수(1.5.6) 메추리알버섯조림(1.5.6.13) 오리토스구이+부추무침(5.6) 배추김치(9) 꿀떡 양배추찜+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/36.7/186.5/5.3
<b>6. 30</b>	<b>7. 1 &lt;생일축하밥상&gt;</b>	<b>7. 2 &lt;저탄소 환경밥상&gt; 나트륨 저감화-국 자율의 날</b>	<b>7. 3</b>	<b>7. 4</b>
친환경녹미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 꼬막살채소무침(자율)(5.6.13.18) 브로콜리두부무침(5.6) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 총각김치(9) 얼음동동 미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.8/21.5/209.7/3.0	친환경찰현미밥 닭고기미역국(5.6.15) 열무된장지짐(자율)(5.6.13) 오이부추무침(5.6) 냉파스타(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.2/19.1/102.7/2.	단호박카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 오이우무냉국(자율)(2.13) 감오징어초무침(자율)(5.6.13.17) 갯잎순나물볶음(5.6) 비건함박스테이크(5.6.12) 배추김치(9) 딸기스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/13.8/224.4/1.4	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 배송이호박볶음(9) 포테이토삼치순살구이(5) 한돈족살스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 밀크베리컵아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/36.7/269.4/3.0	친환경차수수밥 물냉면(3.5.6.13.16) 두부조림(5.6.13) 국산도토리묵, 양념장(자율)(5.6.13) 파닭고치(5.6.15) 얼무김치(9) 친환경수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/23.8/131.2/8.1

**\*알레르기식품 정보**

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 10.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잰

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025. 5. 28

이리서초등학교장

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