



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 나트륨 섭취를 줄이세요! )

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 ( <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> )



## 나트륨 섭취를 줄이세요!

### ▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

### ▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



### ▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지      - 근육 활동
- 영양소 흡수      - 노폐물 배출
- 신경 전달      - 체온조절

### ▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



## 나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



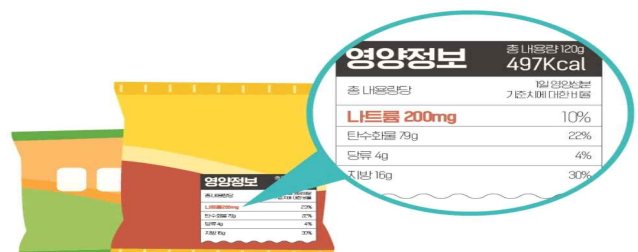
아몬드

## 칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



## 영양표시를 읽어요



가정에서 적게 넣고



급식에서 적게 담고



외식에서 적게 먹고

## 6월 학교급식 식단 안내

	6월 2일(월)	6월 3일(화)	6월 4일(수)	6월 5일(목)	6월 6일(금)
조식	친환경백미밥(5) 맑은미역국 누룽지 오이겉절이 제육볶음(10) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 열무김치(9)	-	친환경잡곡밥(5) 누룽지 배추된장국(5.6) 간장순살양념찜닭(15) 갈비만두찜 (2.5.6.10.16.18) 무생채 김자반(5) 애호박볶음	친환경잡곡밥(5) 건새우미역국(9) 새송이떡갈비조림 (5.6.10.13.15.16.18) 숙주나물무침 해물떡볶음 (5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	-
중식	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭순살고구마볶음(5.6.15) 새송이버섯볶음 배추김치(9) 미니시나몬파이(1.2.5.6)	대통령 선거일	친환경잡곡밥(5) 소고기버섯국(16) 콩나물맛살겨자무침(5.13) 마라솜불오리불고기(1.2.4.5.6.15.16) 동글탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 수박	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔쫄면*(1.5.6) 맑은어묵탕(1.5.6) 몽글이달걀찜(1) 요거트과일샐러드(1.2.5.6.12) 반달단무지 고구마치즈돈까스/소스 (1.5.6.12.13.18) 배추김치(9)	현충일
석식	-	-	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 브로콜리숙회/초장(5.6) 제육볶음(10) 분홍소세지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 아이스크림(페코)(1.2.5.6)	-	-
	6월 9일(월)	6월 10일(화)	6월 11일(수)	6월 12일(목)	6월 13일(금)
조식	친환경백미밥 근대된장국 누룽지 김자반(5) 돼지간장불고기(5.6.10) 애호박볶음 감자알이새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 누룽지 맑은감자국 오이무침(5.6) 훈제오리야채볶음(5.6.13.18) 미니함박스테이크/갈릭소스(5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)	친환경백미밥 누룽지 맑은콩나물국(5) 브로콜리숙회/초장(5.6) 감자크로켓/케첩 (1.5.6.12) 닭봉데리아끼구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 인도식마살라커리소스 (2.4.5.6.10.12.13.16.18)	친환경잡곡밥(5) 닭미역국(15) 참나물무침 오징어떡볶음 (5.6.13.17.18) 두부구이/양념장(5) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.15.16) 돈육메추리알장조림(1.10) 숙주나물무침 누텔라바나나토스트 (2.5.6) 깍두기(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 돈육호박고추장찌개 (5.6.10) 로제소스찜닭(2.15) 주꾸미낙지새우볶음 (5.6.9.13.18) 가지나물무침 배추김치(9) 젤라또(바닐라)(2)	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 콩나물무침(5) 제육당면볶음(10) 깻잎주먹완자/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 동바나나우유(2)	한우불고기덮밥소스(16) 친환경백미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 민물새우무조림(9) 꼬들단무지 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 인절미참쌀떡(6)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 훈제오리/머스타드소스 (1.5.6.13) 동부육감가루무침 로제떡볶이(반찬)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 열무김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 감자두부된장국(5.6) 야채계란찜(1.2) 돼지갈비매운떡찜(5.6.10) 애호박느타리볶음 배추김치(9) 코코제로음료(11)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 순두부버섯국(5) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 봉골레파스타 *(1.5.6.12.13.18) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 야채피클	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 시래기돈등뼈찜(5.6.10) 도토리묵야채무침(5.6) 닭안심꼬치/소스(5.6.15) 배추김치(9) 과일주스(13)	친환경잡곡밥(5) 얼큰감자버섯국 청경채초무침 고구마맛탕(13) 대패삼겹살숙주볶음(10) 배추김치(9) 미니치즈핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국/당면사리(16) 불어묵조림(1.5.6) 통새우만두찜 (5.6.9.10.16) 고구마순무침 데리아끼닭봉구이 (5.6.13.15) 배추김치(9)	

	6월 16일(월)	6월 17일(화)	6월 18일(수)	6월 19일(목)	6월 20일(금)
조식	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 누룽지 바베큐소스닭조림 (6.12.13.15) 청경채무침(5.6) 해물완자전/케첩 (1.2.5.6.8.9.12.16.17.18) 배추김치(9)	베이컨야채볶음 밥.(5.6.10.13.18) 옥수수스프(2.5.6.13.16) 누룽지 보코니치즈방울토마토샐러드.(2.12.13) 소떡소떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은어묵탕(1.5.6) 몽골이달걀찜(1) 오이부추무침 숯불오리불고기. (5.6.12.13) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(복숭아)(2)	친환경잡곡밥(5) 북어무국 참나물무침. 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) 후랑크소시지케첩볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 소고기미역국(16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 안동식찜닭(5.6.15) 숙주나물무침 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼 (1.2.5.6.13)
중식	콩나물밥/양념장.(5.16) 차돌박이된장찌개(5.6.16) 상추치커리겉절이(5.6) 수제반반치킨 (5.6.12.13.15) 구운김. 배추김치(9) 수박.	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 고구마순무침 매콤돈육버섯볶음(10) 가자미순살구이.(5) 깍두기(9) 미니던킨도넛(딸기).(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부주머니우동 *(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 돈안심장조림(5.6.10) 오이,파프리카스틱/쌈장 (5.6) 새우튀김/칠리소스 (1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 아이스요구르트.(2)	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국.(5.6) 매운돈사태조림(5.6.10) 브로콜리숙회/초장(5.6) 스팸감자구이 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 훈제오리겨자냉채(13) 느타리버섯볶음 생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(9) 하루요거트(2)
석식	친환경잡곡밥(5) 순두부김치국(5.9) 감자조림(5.6) 납작당면어묵잡채(1.5.6) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 깍두기(9) 오렌지망고주스(13)	달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 얼큰버섯국 반달단무지 돈등심탕수육/소스. (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 쥬시콜(파인맛)(2)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 닭볶음탕(5.6.15) 새송이버섯볶음 오징어링튀김/타르타르소스 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 바나나	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 가쓰오부시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 망고그린샐러드 (1.2.5.6.12) 반달단무지 수제뿌링클치킨(5.6.15) 배추김치(9) 스위트트로피컬주스(13)	
	6월 23일(월)	6월 24일(화)	6월 25일(수)	6월 26일(목)	6월 27일(금)
조식	친환경백미밥 누룽지 얼큰닭무국(15) 오이양파초무침(5.6) 감자반(5) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 누룽지 두부양념조림(5.6) 숙주나물무침 동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 무채들깨국(5.6) 상추겉절이 한우버섯불고기(16) 야채달걀말이(1.5) 배추김치(9)	새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 북어무국 미역줄기볶음 해쉬브라운/케첩.(5.6.12) 치즈함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼&우유 (2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 바지락맑은탕(18) 달걀장조림(1.5.6) 돈육잡채(10) 애호박볶음(5) 구운김.(5) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕/소면 (5.6.13.16) 달걀장조림(1.5.6) 순살아귀콩나물찜(5) 갯손나물볶음 깍두기(9) 구슬아이스크림(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 감자수제비국(5.6) 골뱅이채소무침(5.17) 닭감자조림.(5.6.15) 카레삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 플럼요거트(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 냉메밀소바*(3.5.6.13) 반달단무지 애호박느타리볶음 등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 참나물무침. 제육볶음(10) 오징어까스/타르타르소스 (1.5.6.13.17) 백김치(9) 파배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 파리고추알어묵볶음 (1.5.6) 순살돼지족발(10) 도토리묵오이무침.(5.6) 상추&갯잎/쌈장 배추김치(9) 딸기우유(비타).(2)
석식	제육김치덮밥소스(9.10) 친환경잡곡밥(5) 햄앤콘치즈사각피자 (1.2.5.6.10.16) 교자만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 치커리겉절이(5.6) 깍두기(9) 워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 매콤누들떡볶이 (1.2.5.6.9.10.15.16.17.18) 찰순대찜/깨소금 (2.5.6.10.13.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 아육된장국(5.6) 연두부/양념장(5) 갯손나물볶음 마라짬닭(5.6.13.15.16) 배추김치(9) 딸기잼파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 잔치국수/양념장(1.5.6) 중화풍순살닭볶음 (5.6.13.15.18) 오이무침(5.6) 버터플라이새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 조각파인애플	

	6월 30일(월)				
조식	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은미역국 미트볼비엔나조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 새송이메추리알장조림(1) 감자채볶음 배추김치(9) 짜먹는요거바(2)				
중식	친환경잡곡밥(5) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 고등어우조림(5.6.7) 치커리유자청무침(11.13) 순살닭강정 (2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 조각파인애플				
석식	친환경잡곡밥(5) 달걀육개장(1) 시금치나물 돈사태고구마볶음(5.6.10) 치즈감자크로켓/케 첩.(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 요거타임(포도)(2)				

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다.** (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판  
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣  
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.