

## ‘일주일만 싱겁게’ 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

나트륨 1일 섭취 권고량  
2,000mg.



### ● 나트륨이란?

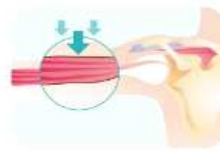
모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.  
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



체내 삼투압 조절을 통한  
신체 평형 유지



신경자극 전달



근육수축



염양소의 흡수와 수송

### 소금과 나트륨



### ● 소금과 나트륨 함량 환산 방법

**소금 → 나트륨** 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.

**나트륨 → 소금** 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

### 식품 속의 나트륨

■ = 나트륨 400mg(소금 1g)



김치찌개  
2,000mg



갈비탕  
1,700mg



육개장  
2,900mg



라면  
1,800mg



우동  
2,400mg



※ 본 자료는 식약처에서 전국 외식의 나트륨 함량을 분석하여 통계적으로 처리한 대분값입니다. 조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

• 나트륨 과다 섭취시 문제점 •



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 섭취를 줄이려면?

01



나트륨이 적은 식품을 선택해요.

02



소금 대신 천연향신료를 사용해요.

03



국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

04



신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.

05



외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

다양한 역할을 하는 필수성분 나트륨 매우 적은 양으로도  
체내작용을 하는데 충분합니다.  
**'일주일만 싱겁게'** 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.



## 6월 학교급식 식단 안내

				6월 1일(목)	6월 2일(금)
조식				친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 돈사태떡찜(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.) 감자마요샌드위치(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)/김가루(5.) 누룽지 돈육메추리알장조림(1.10.13.) 배추김치(9.13.) 오렌지자몽플리또(5.13.) 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)
중식				친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 불어묵조림(1.5.6.13.16.) 쪽파나물무침 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초코아이스(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부김치국(5.9.13.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 감자채햄볶음(2.6.10.) 백김치(9.13.) 생깻잎지 파인애플스틱
석식				스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) 오렌지그린샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 레드자몽주스	-
	6월 5일(월)	6월 6일(화)	6월 7일(수)	6월 8일(목)	6월 9일(금)
조식	-	-	돈육카레소스(2.5.6.10.13.16.) 친환경백미밥 부추달걀국(1.) 치즈치킨까스/머스터드(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 과일주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 사골떡국(1.13.16.) 호박맛살볶음(1.5.6.13.) 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 도라에몽암기빵(1.2.6.14.)	참치야채볶음밥(2.5.6.10.13.16.18.) 고기짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 갈릭데리야끼미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)
중식	재량휴업일	현충일	친환경잡곡밥(5.) 돼지곰탕(1.2.5.6.10.16.18.) 숙주나물 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.13.18.) 새우튀김또띠아롤(1.2.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 생딸기주스(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 부추달걀국(1.) 시금치나물 돈육숙주볶음우동(5.6.7.9.10.12.13.17.18.) 소고기육전&오징어김치전(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 플레도르아이스크림(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기무국(1.2.5.16.18.) 참나물겉절이 닭볶음탕(5.6.15.) 오징어볼/스위트칠리소스(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.13.) 모듬과일(12.)
석식	-	-	친환경잡곡밥(5.) 한우불고기덮밥소스(5.6.10.13.16.18.) 황태미역국(13.) 골뱅이채소무침(5.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 미니두부도넛츠(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 폭찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	-

	6월 12일(월)	6월 13일(화)	6월 14일(수)	6월 15일(목)	6월 16일(금)
조식	친환경백미밥 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 숙주김가루무침 한돈육원전/케첩(1.5.6.10.15.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 햄모듬고추장찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 새송이장조림(5.6.) 어나언치킨브레스트(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13.)	김가루주먹밥(13.) 쇠고기스프(2.5.6.13.16.) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 망고주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 사골곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) 오리주물럭(5.6.9.13.) 감자채전(1.2.6.9.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 감귤한라봉주스(13.)	굴소스새우볶음밥(1.5.6.9.13.16.18.) 유부미소된장국(5.6.18.) 오이무침(5.6.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 키위배플리토(5.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 돈육호박고추장찌개(5.6.10.18.) 오징어야채무침(17.) 연근참깨샐러드(1.5.6.13.18.) 닭오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 던킨도넛츠(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 갈치감자조림(5.6.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 상추겉절이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(자스민복숭아)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 태백칼국수(1.5.6.9.13.16.18.) 왕만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 반달단무지 배추겉절이(9.13.) 팔빙수아이스크림(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(순한맛)(1.5.6.9.13.16.17.18.) 세발나물무침 오징어실채볶음(5.6.17.) 참쌀귀바로우/레몬소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 동바나나우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 양배추찜/쌈장(5.6.16.18.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 조랭이떡볶음(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 미니애플파이(1.2.5.6.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 아욱두부된장국(5.6.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 메이플파칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 소세지햄야채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 닭안심꼬치/소스(5.6.15.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 청경채초무침 고구마맛탕(2.6.13.) 대패삼겹살고추장볶음(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 미역국수야채무침(5.6.) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) 백김치(9.13.) 오븐에구운도넛(1.2.5.6.)	-
	6월 19일(월)	6월 20일(화)	6월 21일(수)	6월 22일(목)	6월 23일(금)
조식	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 콘샐러드(1.5.13.) 스크램블에그(1.) 베이컨오븐구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	[조식] 친환경잡곡밥(5.) 맛살계란탕(1.2.5.6.13.) 건새우호박볶음(9.13.) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 바나나	친환경잡곡밥(5.) 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 푸실파스타샐러드(1.2.5.6.13.) 베이컨콘치토스트(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 초코우유(2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 황태콩나물국(5.) 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) 시금치나물 배추김치(9.13.) 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	햄채소볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 근대된장국(5.6.18.) 김치불고기(9.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)
중식	콩나물밥/양념장(5.10.) 바지락아욱국(5.6.18.) 오이치커리무침(5.6.) 김자반(5.) 수제반반치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 과채주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 해물매운탕(5.6.8.9.13.17.18.) 무생채(13.) 매콤돈육버섯볶음(5.6.10.13.18.) 조기구이 열무김치(9.13.) 생크림크로플(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 유부주머니우동*(1.2.5.6.9.10.16.) 반달단무지 토마토베리샐러드(12.13.) 뿌링클오징어꼬치(1.2.5.6.12.13.16.17.18.) 배추겉절이(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 두부호박된장국(5.6.18.) 불어묵조림(1.5.6.13.16.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 상추&깻잎/쌈장(5.6.16.18.) 회오리감자(5.) 쪽파김치(5.6.)	크림스프(2.5.6.13.16.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 토마토소스스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.18.) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 패션후르츠빙과(2.) 야채피클
석식	달걀굴소스볶음밥(1.5.6.13.18.) 유니짜장소스(1.5.6.10.13.16.) 얼큰버섯국 포들단무지 돈등심탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부김치국(5.9.13.18.) 떡갈비파인애플조림(2.5.6.10.13.15.16.18.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 메추리알장조림(1.5.6.13.) 묵은지닭볶음탕(9.13.15.18.) 청경채사과초무침 브라우니(1.2.5.6.)	돈까스마요덮밥(1.5.6.10.13.15.18.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 참치김치볶음(9.13.18.) 쥬시콜(2.)	-



	6월 26일(월)	6월 27일(화)	6월 28일(수)	6월 29일(목)	6월 30일(금)
조식	친환경백미밥 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) 배추김치(9.13.) 한끼오트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 플립요거트(2.6.)	환경잡곡밥(5.) 건설우무채국(9.) 상추겉절이(5.6.13.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 맑은콩나물국(5.) 생선까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	-
중식	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕/소면(1.2.5.6.8.15.16.18.) 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 꼬막살야채초무침(5.13.17.18.) 섞박지(9.13.18.) 메로나아이스크림(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 복어달걀국(1.13.) 명엽채조림(5.6.13.) 동파육(5.6.10.13.) 해물콩나물찜(5.9.13.17.) 배추겉절이(9.13.) 수제에그타르트(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 냉메밀소바*(3.5.6.13.) 새송이들깨탕 매운돼지갈비오븐구이(5.6.10.13.18.) 보코치니샐러드(2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 야채달걀찜(1.2.) 배추무침 숯불오징어나직지볶음(5.6.12.13.17.) 열무김치(9.13.) 포켓팝콘(2.5.16.)	재량휴업일
석식	친환경잡곡밥(5.) 제육김치덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 부추달걀국(1.) 오이무침(5.6.) 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 맑은어묵탕(1.5.6.) 매콤누들떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거트링크(2.)	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.12.13.16.18.) 팽이버섯미소된장국(5.6.18.) 과일샐러드(1.5.6.12.) 닭오븐구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	-	-

- 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀고기⑰오징어⑱조개류(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.