

나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병



나트륨 어디에 많이 있나요?

*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



소금 적게먹기 실천전략

- 가정에서 적게 넣고
- 급식에서 적게 담고
- 외식에서 적게 먹고

- ※ 가정에서 소금 적게 넣고 - 가정에서부터 싱겁한 맛에 익숙해지세요.
- 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.
- ※ 급식에서 음식 적게 담고 - 편 음식은 적게 담으세요.
- 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.
- ※ 외식에서 국물 적게 먹고 - 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
- 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

출처: 나트륨바로알기 자료집(보건복지부)

나트륨을 적게 먹는 방법

구매

영양표시에 있는 나트륨 양을 꼭 확인해요.

- ✓ 나트륨을 찾아요.
- ✓ 나트륨의 mg를 확인하세요.
- ✓ % 영양소 기준치를 확인해요.
- ✓ 1회 제공량을 확인해요.
- ✓ 비교해 보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.

바식과자 영양성분

식품명	1인분	1인분 당
바식과자	100g	100g
나트륨	100g	100g
에너지	100g	100g
지방	100g	100g
단백질	100g	100g
탄수화물	100g	100g
섬유질	100g	100g
칼슘	100g	100g
철	100g	100g

주문

주문할 때는 '싱겁게' 해달라고 요청해요.

- ✓ 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시 먼저 요청해요.
- ✓ 양념, 소스(소금)는 미리 다낼지 말고 따로 달라고 요청해요.

식사

국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.

- ✓ 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
- ✓ 케첩, 머스터드, 양념소스, 소스 등은 되도록 적게 넣어요.
- ✓ 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.

간식

간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.

- ✓ 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고, 나트륨을 몸 밖으로 나가도록 도와줍니다.



영양소 이야기

나이아신

나이아신은 우리 몸의 물질대사에 필요한 영양소이며, 신경전달 물질의 생산과 피부의 수분을 유지시켜주는 일에 참여하며, 혈관을 확장시키고 혈중 콜레스테롤 수치를 저하시키는 일에 관여한다. 또한 나이아신은 조효소로서 체내에서 에너지 대사(특히 에너지 생성) 과정에 중요한 역할을 한다.

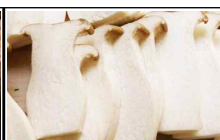
▷ 결핍증: 피부염, 구내염, 설사, 우울, 치매 등

▷ 과잉증: 두통, 근육경련, 메스꺼움 등

▷ 대표음식



닭고기



새송이버섯



땅콩

6월 식단 안내

	-	-	6월 1일(수)	6월 2일(목)	6월 3일(금)
조식			-	친환경잡곡밥(5.) 김치새알만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 감자채피망볶음 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 시리얼&우유(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 시금치나물 제육볶음(5.6.8.10.13.) 쥬러스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)
중식			2022 지방선거	친환경잡곡밥(5.) 돈불고기덮밥소스(5.6.8.9.10.12.13.16.17.18.) 메밀소바(소)(3.5.6.7.13.18.) 꼬들단무지무침 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 뿌띠첼젤리(2.5.11.13.)	친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(8.17.18.) 청경채초무침 치즈닭갈비(2.5.6.15.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 청포도
석식			-	친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(소)(6.9.13.17.18.) 오이부추무침 궁중떡볶이(5.6.10.13.18.) 단호박수수부꾸미(5.6.14.) 배추김치(9.13.)	-
	6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)
조식	-	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 감자채볶음 오징어떡볶음(13.17.) 배추김치(9.13.) 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 치킨카레소스(2.5.6.13.15.16.) 근대된장국(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지주스(5.13.) 대만샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기야채죽(16.) 바베큐폭립(6.10.12.13.) 햄피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 팔미어파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 홍합살미역국(18.) 야채계란찜(1.2.) 매콤닭날개오븐구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 레드핑크블라썸주스(13.)
중식	현충일	친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(9.10.13.18.) 공치무조림(5.6.) 매콤콩나물무침(5.) 백순대야채볶음(6.10.) 총각김치(9.13.) 메로나아이스크림(1.2.5.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) 들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18.) 꿀마늘보쌈(5.6.10.13.16.18.) 무말랭이김치(13.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맛살계란탕(1.2.5.6.13.) 고추잡채(5.8.10.13.) 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 수박 가리비형꽃빵(5.6.8.10.13.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 연근땅콩조림(4.5.6.13.18.) 돼지갈비매운떡찜(5.6.10.13.18.) 참나물무침 배추김치(9.13.) 쥬시쿨(2.)
석식	-	친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 오징어야채무침(17.) 납작당면잡채(5.6.8.10.13.18.) 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 만두튀김/야채무침(1.5.6.10.15.16.18.) 시리얼과일샐러드(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.)	참치마요밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 미트볼비엔나조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 상하이해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플주스(13.)	-

	6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 소고기미역국(16.) 두부양념조림(5.6.13.) 데리야끼멘츠크츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 스위트플럼주스(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 누룽지 오이무침(5.6.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 와플/생크림(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(5.) 배추된장국(5.6.18.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 바나나우유(2.) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경잡곡밥(5.) 복어달걀국(1.13.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 매콤떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 베리베리종당요거트(2.)	햄야채볶음밥(2.5.6.10.13.18.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 미역양파초무침 삼겹살숙주볶음(5.6.10.16.18.) 깍두기(9.13.) 검은콩칼슘두유(5.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 감자베이컨오븐구이(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 수제딸기칩톡톡딸기라떼(1.2.) 오이고추&오이스틱/쌈장(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 차돌박이된장찌개(5.6.16.18.) 다시마쌈/초장 시금치두부무침(5.) 목살찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어덮밥소스(5.6.10.17.) 미역오이냉국 애호박느타리볶음(9.13.) 미니크랩&물만두튀김(1.5.6.8.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 패스츨리파배기도넛(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 김치비빔국수(5.6.9.13.18.) 숙주김가루무침 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) 백김치(9.13.)	열무김치보리비빔밥(5.6.9.) 시금치된장국(5.6.18.) 새송이들깨탕 아몬드닭강정(1.4.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 냉미숫가루(2.5.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 맛김(13.) 배추김치(9.13.) 고로케맛있는쏘시지(1.2.5.6.10.12.16.) 레몬에이드	친환경잡곡밥(5.) 얼큰파채생면(1.2.5.6.10.15.16.17.18.) 단무지무침 타코야끼(1.5.6.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 떡만두국(1.5.6.10.16.18.) 야채계란찜(1.2.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 닭감자볶음(5.6.15.) 배추김치(9.13.)	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) 매콤콩나물국(5.) 고추송고기말이/케첩(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 스트로베리미니도넛(1.2.5.6.)	-
	6월 20일(월)	6월 21일(화)	6월 22일(수)	6월 23일(목)	6월 24일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 순두부맑은국(5.18.) 토마토소스미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김치왕고자만두찜(1.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요구르트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 상추겉절이(5.6.13.) 깻잎주먹완자/케첩(1.2.5.6.8.9.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 건새우미역국(9.13.) 돼지갈비감자찜(5.6.10.) 콘치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.)	친환경잡곡밥(5.) 두부호박고추장국(5.6.18.) 파채돈육불고기(5.6.10.13.18.) 베이컨브로콜리볶음(10.) 배추김치(9.13.) 바나나	친환경잡곡밥(5.) 물만두달걀국(1.5.6.10.16.18.) 돌나물/초장 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.13.18.) 안동닭찜(5.6.8.13.15.) 콩나물무침(5.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 쪽파김치(5.6.) 꿀떡(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 소고기육개장(2.5.6.13.16.18.) 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.) 카레삼치구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 던킨도넛츠(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 베트남쌀국수(5.6.16.) 단무지무침 세발나물초무침 매콤닭봉그릴구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(설레임)(1.2.5.)	가츠동덮밥(1.5.6.10.) 매콤콩나물국(5.) 망고양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 청포도에이드(5.13.)	돈육짜장소스(5.6.10.13.16.) 친환경잡곡밥(5.) 도토리묵김치냉국(3.5.6.9.16.) 꽃맛살버섯볶음(1.5.6.8.18.) 순살파닭(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 새송이떡갈비조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 미역국수야채무침(5.6.) 건새우호박볶음(9.13.) 배추김치(9.13.)	주꾸미비빔밥(5.) 바지락호박된장국(5.6.18.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 요거타임(사과)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 복어달걀국(1.13.) 무생채(13.) 로제떡볶이(2.5.6.12.13.16.18.) 오삼불고기(5.6.10.17.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 햄두부찌개(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오리훈제/무쌈(1.5.13.) 숙주나물 깍두기(9.13.) 감귤주스(5.13.)	-

	6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	
조식	친환경잡곡밥(5.) 만두국(1.5.6.10.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 오징어당면볶음(5.6.8.10.13.17.) 배추김치(9.13.) 쥬시콜(2.)	친환경잡곡밥(5.) 모듬버섯무국 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 밀크밀크퐁당요거트(2.)	친환경잡곡밥(5.) 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) 중화풍순살닭볶음(5.6.8.13.15.18.) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 요거얌얌(플레인)(2.)	오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 토마토양상추샐러드/요거트드레(1.2.5.6.12.13.) 토네이도소세지/케첩(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 초코칩스/우유(2.5.6.13.)	
중식	친환경잡곡밥(작은밥)/김가루(5.) 김치우동(1.2.5.6.9.13.16.) 미역줄기볶음(5.) 모듬햄피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 코다리튀김/타르타르소스(1.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5.) 바지락칼국수(5.6.9.13.16.18.) 건파래쪽파무침 해물떡볶음(5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 생깻잎지	친환경흑미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 굴뱅이야채무침(5.13.18.) 고사리나물 깐소새우/크림마요소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 도라에몽얌기뻡(1.2.6.14.)	친환경잡곡밥(5.) 아욱두부된장국(5.6.18.) 도토리묵/양념장(5.) 시금치나물 김치불고기(9.10.13.18.) 백김치(9.13.) 포켓팝콘(카라멜맛)(2.5.16.)	
석식	친환경잡곡밥(5.) 팽이버섯두부된장국(5.6.18.) 진미채조림(5.6.13.17.) 로제소스찜닭(5.6.8.12.13.15.) 치커리유자청무침(13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 매콤콩나물국(5.) 시금치나물 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 겉바속꿀हत도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 사골곰탕/소면(1.2.5.6.16.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 열무된장무침 로스트윙봉(15.) 깍두기(9.13.)	-	

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지:수입산, 오징어·고등어:국산) 식육가공품:국내산·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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(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.