

‘일주일만 싱겁게’ 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

나트륨 1일 섭취 권고량
2,000mg.



● 나트륨이란?

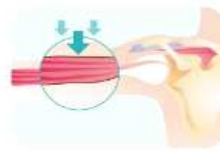
모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있어요.



체내 삼투압 조절을 통한
신체 평형 유지



신경자극 전달

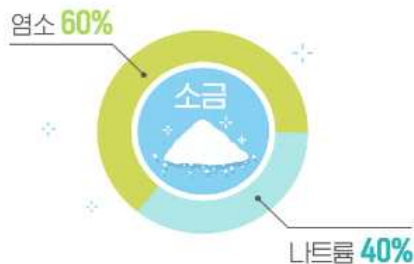


근육수축



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 배출을 도와주는 식재료

우엉



섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은
나트륨 배출을 도와줘요.

고구마순



고구마 순은 칼륨이 많아
나트륨 배출을 돕고, 섬유소가 풍부해
변비를 예방해줘요.

연근



뿌래 채소인 연근 또한 칼륨이 풍부해
나트륨 배출을 도와주고, **조림류**로서
식단에 많이 이용되고 있어요.

감자



감자는 칼륨이 풍부하고,
전분이 국물을 깊고 진하게 만들어
소금 사용을 줄일 수 있어요.

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 3일(월)	6월 4일(화)	6월 5일(수)	6월 6일(목)	6월 7일(금)
조식	친환경백미밥(5) 맑은미역국 오이겉절이 돼지간장불고기(5.6.10) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9)	참치야채볶음밥(5.13.16.18) 영양달죽(15) 도라에몽암기빵(1.2.6.14) 돈안심장조림(5.6.10) 김치부침개(1.5.6.9) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 배추된장국(5.6) 간장순살양념찜닭(15) 무생채 카레감자채볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9)	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈시래기감자탕(10) 돈육두부조림(5.10) 토마토소스미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이고추&파프리카스틱/쌈 장(5.6) 배추김치(9) 배스킨라빈스아이스크림 (컵)(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 불어묵조림(1.5.6) 미나리오이초무침(5.6) 짜장돼지불고기 (5.6.10.13.16) 츄러스(1.2.5.6) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔풀면*(1.5.6) 누룽지 맑은어묵탕(1.5.6) 반달단무지 교자만두튀김 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) 참외	현충일	재량휴업일
석식	친환경잡곡밥(5) 떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) 매콤콩나물무침(5) 꼭찹스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 감자토핑핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.16)	에그카레소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 친환경잡곡밥(5) 부추계란탕(1) 상추겉절이 허브솔트장각오븐구이(2.15) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	-	-	-
	6월 10일(월)	6월 11일(화)	6월 12일(수)	6월 13일(목)	6월 14일(금)
조식	친환경백미밥 낙지맑은탕(18) 감자조림(5.6) 김말이동글탕수육강정 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 워터젤리(애플망고)	친환경잡곡밥(5) 교자만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 매추리알고추장조림(1.5.6) 매콤콩나물무침(5) 어니언치킨브레스트 (1.2.5.6.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 사골곰탕/소면(5.6.13.16) 치커리겉절이(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 감자채전(1.6) 깍두기(9)	친환경잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 돈육숙주볶음(5.6.10.13.18) 후랑크조랭이떡조림 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 에그마요샌드위치 (1.2.5.6.13)	굴소스새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 참치두부양념조림 (5.6.16.18) 오이겉절이 토네이도소세지 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 짜먹는요거바(2)
중식	친환경잡곡밥(5) 돈육호박고추장찌개(5.6.10) 로제소스찜닭(5.12.13.15) 가지나물무침 오징어야채초무침(17) 배추김치(9) 수리취양금가래떡	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 오징어실채볶음(5.6.13.17) 호박버섯볶음 제육당면볶음(10) 배추김치(9) 동바나나우유(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 태백칼국수*(1.6.13.16) 누룽지 민물새우무조림(9) 꼬들단무지 통살표고튀김 (2.5.6.10.12.16) 배추겉절이 페코아이스모나카딸기맛 (1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 연근참깨샐러드(5.6) 조랭이떡볶음(16) 참쌀꿔바로우/소스 (5.6.10.11) 열무김치(9) 애플파이(1.5.6)	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 고등어김치조림(7.9) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 고구마순무칩 백김치(9) 인절미스낵(5)
석식	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 무나물들깨볶음 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 시래기돈등뼈찜(5.6.10) 상추겉절이 닭안심포차/소스(5.6.15) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 얼큰감자버섯국 청경채초무침 고구마맛탕(13) 대패삼겹살고추장볶음 (5.6.10) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국/당면사리(16) 불어묵조림(1.5.6) 숙주김가루무침 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) 배추김치(9)	-

	6월 17일(월)	6월 18일(화)	6월 19일(수)	6월 20일(목)	6월 21일(금)
조식	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 옥수수수프(2.5.6.13.16) 청경채숙채무침 통삼새우가스/소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 방울토마토(12)	친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 무말랭이김치	친환경잡곡밥(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 몽글이달걀찜(1) 훈제돼지고기(2.3.5.10) 양배추찜/쌈장(5.6) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 복어무국 돼지갈비찜(5.6.10) 시금치나물 새송이맛살볶음 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(16) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.15) 분홍소세지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 바나나
중식	콩나물밥/양념장(5.10) 바지락아욱국(5.6.18) 우영조림(5.6) 치커리숙갓겉절이(5.6) 수제반반치킨(5.6.12.13.15) 에코들기름김 배추김치(9) 대만젤리(2.11)	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 비름나물된장무침(5.6) 매콤돈육버섯볶음(10) 갈치구이 백김치(9) 던킨도넛츠(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부주머니우동 *(1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 누룽지 무양념조림 꼬들오이지무침 토마토베리샐러드(12.13) 뿌링클오징어꼬치(5.6.17) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 두부호박된장국(5.6) 볼어묵조림(1.5.6) 돈안심김치조림(9.10) 미역줄기맛살볶음 쪽파김치(5.6) 우유크림빵(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 매콤콩나물국(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
석식	친환경잡곡밥(5) 순두부김치국(5.9) 무생채 납작당면어묵잡채(1.5.6) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 백김치(9) 과일주스(13)	달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.13.18) 유니짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 얼큰버섯국 반달단무지 돈등심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 왕포도알(빙과)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 묵은지닭볶음탕(9.15) 청경채사과겉절이 코코제로음료(11)	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 비비고왕교자만두 (1.5.6.10.16.18) 망고샐러드/망고드레싱 (1.2.5.6) 배추김치(9) 아이소요쿠르트(2)	-
	6월 24일(월)	6월 25일(화)	6월 26일(수)	6월 27일(목)	6월 28일(금)
조식	친환경백미밥 닭미역국(15) 오이양파초무침(5.6) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 고구마치즈그라탕(2) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 두부양념조림(5.6) 숙갓겉절이 동그랑땡/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 건새우무채국(9) 상추겉절이 한우버섯불고기(16) 야채달걀말이(1) 배추김치(9)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은콩나물국(5) 동부묵김가루무침 미역줄기볶음 고구마스트랑플라스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 바지락맑은탕(18) 바베큐소스닭조림 (6.12.13.15) 시금치나물 돈육잡채(10) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 한우설렁탕/소면 (5.6.13.15.16) 달걀장조림(1.5.6) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 갯순나물볶음 섞박지(9) 설빙초코아이스크림 (컵)(1.2.5)	친환경잡곡밥(5) 미역수제비국(5.6) 동파육(5.6.10.13) 알감자조림(5.6) 골뱅이채소무침(5.17) 삼치구이 배추김치(9) 플립요거트(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 낭매밀소바*(3.5.6.13) 누룽지 매운돼지갈비찜(5.6.10) 브로콜리버섯볶음 배추김치(9) 포켓너츠(2.5.6.14) 수박	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 등갈비바베큐찜 (2.5.6.10.12.16) 땅콩아몬드조림(4) 근대나물 백김치(9) 파배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 순살돼지족발(10) 상추/쌈장 쪽파나물무침 부들어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 아이스홍시
석식	제육김치덮밥소스(9.10) 친환경잡곡밥(5) 햄앤론티즈사각피자 (1.2.5.6.10.16) 누룽지 부추달걀국(1) 치커리겉절이(5.6) 워터젤리(포도)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 맑은어묵탕(1.5.6) 참나물유자청무침(13) 매콤누들떡볶이(1.5.6) 버터플라이새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 연두부/양념장(5) 마라짬닭(5.6.13.15.16) 생깻잎지 배추김치(9) 자두주스	나시고랭볶음밥 (1.5.6.8.9.13.17.18) 누룽지 팽이버섯된장국(5.6) 중화풍순살닭볶음 (5.6.13.15.18) 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 단호박수수부꾸미 배추김치(9)	-

- 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.