



배려하고 존중하는 민주시민 육성

# 5월 영양소식지

이리공고 제2024 -69호  
발송부서: 식생활관

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

## 기후위기에 대응하는 학교급식

### ■ 육식이 배출하는 전세계 온실가스 비율

※ 출처 : 유엔식량농업기구(FAO) 보고서, 2006.



### ■ 축산업과 교통수단의 온실가스 비교



### 궁금해요 영양쌤



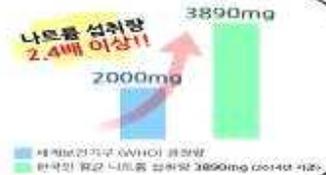
## 나를 위한 나트륨 섭취 줄이기



### ● 나트륨 섭취량 얼마나 될까?



우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 얼마나 될까요? 세계보건기구 WHO의 섭취 권장량인 2000mg 보다 2배 가량 높은 3890mg을 섭취하고 있는 것으로 조사되었습니다.



### ● 나트륨은 어디에 많이 들어 있을까?



### ● 나트륨 섭취가 많으면 어떤 질병에 걸릴 수 있을까?

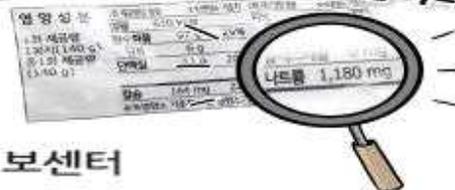
- 골다공증
- 고혈압, 심장병, 뇌졸중
- 위암
- 만성 신부전

### ● 나트륨 줄이기 어떻게 하면 될까?



- 조리 시 소금사용량을 줄입니다.
- 식품 자체의 고유한 맛을 즐깁니다.
- 소금대신 후추, 마늘, 고춧가루, 식초, 깨 등을 사용합니다.
- 외식, 가공식품의 섭취를 줄입니다.
- 즉석가공식품의 스프는 줄여서 사용합니다.
- 국물의 섭취를 줄입니다.
- 나트륨 배설을 도와주는 칼륨이 많은 식품(채소, 과일, 우유)을 먹습니다.
- 조리 후 먹기 직전에 간을 합니다.

tip!! 영양표시를 꼭 확인한 후 섭취합시다!



# 5월 식단

5월 식단					
	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
			1	2	3
조식			햄버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식			소고기야채볶음밥(16) 검정콩국수(5.6) 송늬 미니돈가스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 청경채겉절이 깍두기(완)(9) 뿌셔뿌셔 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 버섯된장국(5) 돈육주꾸미볶음(10) 달걀김말이/케첩(1.12) 숙주나물 배추김치(완)(9) 요구르트145(2) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 사골왕만두국 (1.5.6.10.16.18) 돼지고기육전/파채무침 (1.6.10) 메추리알장조림(1) 메밀순고추장무침(3) 깍두기(완)(9) 블랙사파이어 양념류(5.6.9.13)
석식			찰쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 연어가스/소스(1.5.6.13) 도시락김 감자채볶음 배추김치(완)(9) 음료(13)	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 달걀파국(1) 치킨너겟/머스터드 s(1.2.5.6.15) 김자반(5) 배추김치(완)(9) 음료(13)	
	6	7	8	9	10
조식			닭강정샌드위치 *(1.2.5.6.15) 음료(13)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	대체공휴일		깍두기볶음밥(9.10) 찰밥(소) 달걀파국(1) 새우가스/크리미양파 s(1.5.6.9.13) 궁중떡볶이(16) 열무김치 웃당순수요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 청양크림함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부구이/양념장(5) 오이고추무침 깍두기(완)(9) 참외 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(소)(5) 닭갈국수(6.15) 매콤오징어볶음(17) 표고버섯튀김(5.6) 방풍나물무침 배추겉절이(13) 초코아이스크림(1.2.5) 양념류(5.6.9.13)
석식		찰쌀밥 육개장(16) 돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.16.18) 시금치나물 배추김치(완)(9) 음료(13)	찰쌀밥 콩나물김치국(5.9) 제육볶음(10) 사각어묵볶음(1.5.6) 모듬쌈/쌈장 깍두기(완)(9) 음료(13)	찰쌀밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 아몬드카레고등어구이 (5.6.7) 달걀찜(1) 브로콜리/초장 배추김치(완)(9) 음료(13)	
	13	14	15	16	17
조식		식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)			식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	찰현미밥 동태찌개(5.6.8.9.17.18) 삼겹살구이(10) 두부조림(5) 모듬쌈/쌈장 배추김치(완)(9) 딸기우유(2) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 육개장(16) 갯잎너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) 아몬드카레삼치구이(5.6) 애호박볶음 배추김치(완)(9) 포도주스(13) 양념류(5.6.9.13)	부처님오신날	잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 매운돼지갈비찜(10) 시금치잡채(1.5.6.10.16) 갯잎순볶음 알타리김치(완)(9) 파인애플 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 닭볶음탕(15) 김자반(5) 청경채사과무침 깍두기(완)(9) 납작복숭아주스(11.13) 양념류(5.6.9.13)

	월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
석식	13 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 두부된장국(5) 미트볼야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오이무침 배추김치(완)(9) 음료(13)	14	15	16 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양송이크림스프 (2.5.6.13.16) 고메함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 청경채나물 알타리김치(완)(9) 음료(13)	17
	20	21 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	22 햄버거 *(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료(13)	23 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)	24 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
중식	27 잡곡밥(5) 두부된장국(5) 순살찜닭(5.6.15) 고등어무조림(7) 비름나물무침 배추김치(완)(9) 회오리감자(5.6) 양념류(5.6.9.13)	28 찰현미밥 시래기감자탕(10) 순대곱창볶음(5.6.13) 팽이버섯야채전(1) 가지나물 깍두기(완)(9) 망고주스(13) 양념류(5.6.9.13)	29 찰밥(소) 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 연두부/양념장(5) 곱쌀러드/랜치 D(1.2.5.6.12.13) 배추겉절이(13) 수제식혜(6) 양념류(5.6.9.13)	30 잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 제육볶음(10) 해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 미역출기볶음(5) 알타리김치(완)(9) 멜론 양념류(5.6.9.13)	31 김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은홍합탕(18) 연양식불고기(2.16) 크림파스타 (1.2.5.6.10.13) 유자청치커리무침(13) 깍두기(완)(9) 웃담블루베리요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)
	석식	석식	석식	석식	
조식	27 찰쌀밥 얼갈이된장국 닭볶음탕(15) 다래만두/양념장 (1.5.6.10.16.18) 무나물 배추김치(완)(9) 음료(13)	28 찰쌀밥 참치김치찌개(5.9) 돈육자장볶음(5.6.10) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 얼갈이배추나물 깍두기(완)(9) 음료(13)	29 찰쌀밥 소고기미역국(16) 갯잎너비아니 (1.2.5.6.10.15.16) 잡채(10) 속갯나물무침 배추김치(완)(9) 음료(13)	30 찰쌀밥 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 돼지고기장조림(1.10) 매콤어묵볶음(1.5.6.9.17) 새송이버섯볶음(5) 배추김치(완)(9) 음료(13)	31 식빵/딸기잼(2.5.6.13) 달걀후라이(1) 사과 샌드위치햄 (1.2.5.6.10.15.16) 시리얼(5.6) 우유2(2)
	중식	중식	중식	중식	중식
석식	자장밥(5.6.10.13.16) 유부된장국(5) 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 오이무침 배추김치(완)(9) 음료(13)	찰쌀밥 아욱된장국(5) 김치돼지갈비찜(9.10) 동그랑땡전 (1.2.5.6.10.12.15.16) 매콤강자조림 배추김치(완)(9) 음료(13)	찰쌀밥 종합어묵국(1.5.6) 매콤오징어볶음(17) 소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 시금치나물 배추김치(완)(9) 음료(13)	찰쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 매운등갈비조림 (5.6.10.13.18) 야채달걀말이(1) 갯잎지(5.6) 배추김치(완)(9) 음료(13)	

※ 식품 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함,국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산),닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 '잔반 없이 다 먹는 날'