



배려하고 존중하는 민주시민 육성

11월 영양소식지

이리공고 제2024 -163호
발송부서: 식생활관

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

영양소식 : 덜 단, 덜 짠 식생활을 기억하세요!



건강한 식생활

덜 단, 덜 짠을 기억하세요!

덜 짠 덜 달게 먹기 실천 팁 1

영양표시를 확인하고
나트륨과 당이 적은 식품을 선택하세요!

영양정보			총 내용량 00g
			000kcal
나트륨 00mg 00%	탄수화물 00g 00%	당류 00g 00%	
지방 00g 00%	트랜스지방 00g	포화지방 00g 00%	
콜레스테롤 00mg 00%	단백질 00g 00%		

건강식생활 실천에 도움되는
덜 짠 덜 단 식품구별법 2가지
지금 알려드릴게요

덜 짠 덜 달게 먹기 실천 팁 1

이 문구가 표시된 제품을 찾아보세요!



✓구매전 식품의 포장지를 확인하세요!



'줄인', '낮춘' 표시가 있는 제품은
같은 품목의 제품보다
10% 이상 덜 짠답니다!



'자사 유사제품'과 비교한 경우
같은 식품제조회사나
유통전문판매업체의 유사한 제품보다
25% 이상 덜 짡요!

나트륨 배출을 도와주는 식재료도 있어요!



우엉

섬유소와 칼륨이 풍부한
우엉은 나트륨 배출을
도와줘요.



연근

뿌리채소인 연근 역시
칼륨이 풍부해 나트륨
배출에 도움을 줘요.



감자

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



토마토

토마토에 풍부한 칼륨이
나트륨 배출을 도와줘요.
생으로 먹어도 좋지만 기름과
함께 먹으면 맛도 좋고
영양소의 흡수도 좋아요.

11월 중식 식단

월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
				1
				잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 연두부/양념장(5) 삼겹살구이(10) 알타리김치(완)(9) 상추/쌈장 초코우유(2) 양념류(5.6.9.13)
4	5	6	7	8
찰현미밥 북어포미역국 치즈닭갈비(2.15) 호박고지볶음 새우가스/콘소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(완)(9) 쿨피스(2) 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 얼큰콩나물국(5) 두부구이/양념장(5) 시금치나물 소불고기(16) 알타리김치(완)(9) 밤티라미수 (1.2.5.6.13) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 바지락칼국수 (5.6.9.13.18) 감자피만두찜 (1.5.6.10.16.18) 무채간장절임 배추겉절이(13) 매콤오징어볶음(17) 사과 양념류(5.6.9.13)	귀리밥 두부된장국(5) 국물떡볶이(1.5.6) 느타리버섯볶음 수제돈가스 (1.2.5.6.10.11.12.13.18)) 깍두기(완)(9) 토핑요거트(2) 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 맑은홍합탕(18) 오이고추무침 제육볶음(10) 알감자버터구이 (1.2.5.6.13) 배추김치(완)(9) 패션후르츠주스(13) 양념류(5.6.9.13)
11	12	13	14	15
찰보리밥 시래기감자탕(10) 달걀찜(1) 빅용가리치킨 (1.2.5.6.15) 깍두기(완)(9) 아몬드빠빠로(1.2.5.6) 야채스틱/쌈장 양념류(5.6.9.13)	비빔밥(1.5.10) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 도토리묵무침 무생채 갈치구이 플레인요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	미급식	대학수학능력시험	달걀볶음밥 (1.5.6.13.18) 미니쌀국수(16) 파프리카무침 오리훈제/머스터드 (1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 샤인머스켓 양념류(5.6.9.13)
18	19	20	21	22
잡곡밥(5) 소고기무국(5.16) 매운돼지갈비찜(10) 가지나물 파리고추멸치볶음 배추김치(완)(9) 포도주스(13) 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 콩나물국(5) 닭볶음탕(15) 세발나물무침 두부달걀전(1.5) 알타리김치(완)(9) 레드키위 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 미니잔치국수(1.5.6.13) 배추겉절이(13) 마라왕교자 (1.5.6.10.16.18) 바삭돈육불고기 (6.10.12.13) 양파절임 붕어싸만코(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 데친표고버섯 오리고추장불고기 크로켓/타르타르s (1.2.5.6.10.13.16) 파김치(수) 바닐라요거트(1.2.5) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(소)(5) 라구파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 꼬치어묵탕(1.2.5.6.9) 모짜렐라치즈샐러드 (1.2.5.6) 깍두기(완)(9) ABC주스(13) 페스츄리버거(1.2.5.6 .10.12.13.15.16.18) 양념류(5.6.9.13)
25	26	27	28	29
찰보리밥 고추장찌개(5.10) 수육(10) 야채달걀말이(1) 파김치(수) 모듬쌈/쌈장 사과주스(13) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 두부달걀국(1.5) 양배추쌈 돈육김치볶음(9.10) 팝콘치킨/크림s (1.2.5.6.15) 알타리김치(완)(9) 굴 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 해물짬뽕 (5.6.9.13.17.18) 고추잡채/꽃빵(5.6.10) 치킨떡바로우 (1.5.6.10.13) 꼬들단무지 배추김치(완)(9) 요구르트100(2) 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 한우설렁탕(5.13.16) 부추겉절이 찐두부/볶음김치(5.9) 너비아니구이 (5.6.10.13.15.16.18) 깍두기(완)(9) 자두주스 양념류(5.6.9.13)	아욱된장국(5) 꼬막비빔밥(18) 배추겉절이(13) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16) 우유아이스크림(1.2.5) 양념류(5.6.9.13) 도시락김

※ 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’