



6월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며
날로 변화하는
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주의력 결핍, 과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)



3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]



6월 학교급식 식단 안내



<div>6/2 Mon 생일밥상</div> <div>찰기장밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 분모자찜닭(5.6.13.15) 애호박버섯볶음.(5.9) 플라이새우/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 블루베리&방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 658.4/30.9/175.5/3.2</div>	<div>6/3 Tue</div> <div></div>	<div>6/4 Wed 수다날</div> <div>야채비빔밥(볶음고추장).(5.6.10.13.16) 열무버섯된장국(5.6.9) 청포묵무침(5.6.13) 달걀후라이(1) 치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 부추무생채(13) 요구르트(월)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 718.9/35.7/323.0/4.6</div>	<div>6/5 Thu</div> <div>찰흑미밥(친환경) 낙지연포탕(5.6.9.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 가지허브튀김(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 유기농샌드과자(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 653.6/33.2/193.6/3.6</div>	<div>6월 6일 현충일</div> <div></div>	
<div>6/9 Mon</div> <div>귀리밥(친환경) 황태채무국(5.6.9) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.16) 머위대늘깨볶음(9.13) 당면계란말이(1.5) 배추김치(9) 수제초코머핀(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 709.5/38.0/254.2/4.2</div>	<div>6/10 Tue</div> <div>찰흑미밥(친환경) 쌀국수(베트남).(5.6.15.16.18) 숙갓두부나물(5) 찹쌀곰멸치볶음.(5.13) 빼없는닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 과일(멜론).(12) *에너지/단백질/칼슘/철 744.3/38.6/270.2/4.3</div>	<div>6/11 Wed 수다날</div> <div>게살달걀볶음밥(1) 자장소스(5.6.10.13.16) 건새우아욱국(5.6.9) 청경채겉절이(5.6.13) 통등심돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 열대과일주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 697.8/26.9/271.9/6.0</div>	<div>6/12 Thu</div> <div>현미찰쌀밥(친환경) 닭개장(5.6.15) 참나물김가루무침 동글비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.13) 두부팽이버섯구이(5.6.13) 배추김치(9) 과일(수박) *에너지/단백질/칼슘/철 720.5/33.7/203.0/5.2</div>	<div>6/13 Fri</div> <div>차수수밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 리코타치즈샐러드(2.12.13) 순살고등어양념구이(5.6.7.12.13) 배추김치(9) 넛바사삭(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 689.8/29.4/154.4/3.3</div>	
<div>6/16 Mon</div> <div>찰보리밥(친환경) 새우살맑은순두부국(1.5.6.9.13) 숙주들깨나물 미트토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 닭갈비살오븐구이/파채(5.6.13.15) 배추김치/갓김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 720.5/33.3/177.0/3.6</div>	<div>6/17 Tue</div> <div>찰기장밥(친환경) 쇠고기우거지국(5.6.13.16) 오이도라지무침(5.6.13) 치즈계육볶음(2.5.6.10.13) 갈치살카레전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 고소한미숫가루(2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 736.2/38.5/375.2/4.0</div>	<div>6/18 Wed 수다날</div> <div>하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 미역팽이버섯국(5.6.9) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 마늘간장치킨링(2.5.6.15) 배추김치(9) 짜먹는딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 654.2/32.2/190.4/2.8</div>	<div>6/19 Thu</div> <div>찰흑미밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 시금치프리타타(1.2.10.12) 상추치커리무침(5.6.13) 해물야채소스볶음(1.5.6.9.13.17.18) 충각김치(9) 블루베리&방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 671.0/32.1/194.5/3.5</div>	<div>6/20 Fri</div> <div>완두콩밥 동태살무국(5.6.9) 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16) 고춧잎나물(5.6) 크림마요새우(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 포도과일젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 722.0/36.0/290.8/5.6</div>	
<div>6/23 Mon</div> <div>현미찰쌀밥(친환경) 오징어양배춧국(5.6.9.13.17) 오향장육/레무무쌈(5.6.10.13.18) 오이고추쌈장무침(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 하트파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 716.9/28.7/154.5/3.1</div>	<div>6/24 Tue</div> <div>차수수밥(친환경) 꼬지머국(1.2.5.6.9.13) 열무시래기지짐(5.6) 임연수국이(5.6) 닭봉바베큐소스조림(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일(수박) *에너지/단백질/칼슘/철 700.2/37.3/241.3/6.4</div>	<div>6/25 Wed 수다날</div> <div>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 김치콩나물국(5.6.9.13) 샐러리고추장아찌(5.6.13) 우리밀고구마빵(5) 배추겉절이(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 683.3/39.2/263.3/4.1</div>	<div>6/26 Thu</div> <div>귀리밥(친환경) 돼지갈비감자탕(5.6.10.13) 참나물겉절이.(5.6.13) 건파래멸치볶음 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 사과황도화채(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 701.7/28.0/226.1/3.1</div>	<div>6/27 Fri</div> <div> 신나는 물놀이</div>	
<div>6/30 Mon</div> <div>찰흑미밥(친환경) 우렁호박잎된장국(5.6.9) 시금치무침(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 파슬리아귀살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 과일(멜론)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 628.3/28.6/268.8/5.1</div>	<div></div>	<div>◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방아:국내산 * 갈치/가공품:세네갈/국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,납치(광어),참돔,우렁쌈(명게) 사용안함!</div>			<div>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam> 학교소식-급식-급식계시판(식단)

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.