



전주중앙초등학교

# 행복한 가온누리 자람터 안내

교무실 063)286-6003  
행정실 063)284-2521  
식생활관 063)288-1317

## 6월 영양소식지

### 덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

#### ● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간' 입니다. 간을 맞추는 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.



주인력 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 <span>Mon</span> 생일밥상</div> <div>친환경발아찰현미밥 쇠고기미역국 메밀나물. 돼지고기김치두루치기 애호박전 열무김치 고기완자전 라벨리아이스크림바 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/33.3/254.0/2.7</div>	<div>6/3 <span>Tue</span></div> <div> 제21대 대통령선거</div>	<div>6/4 <span>Wed</span> 수다날</div> <div>비빔밥 미니버거 유부장국 배추김치 방울토마토 스위트트로피컬 * 에너지/단백질/칼슘/철 701.7/28.0/300.3/2.8</div>	<div>6/5 <span>Thu</span></div> <div>친환경찰기장밥 시래기된장국 마라로제짬뽕 오징어미나리초무침 배추김치 요거특레몬비스킷&amp;머랭 한입아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/29.8/380.2/2.7</div>	<div>6월 6일 <span>현충일</span></div> <div> 그날을 잊지않겠습니다</div>	
<div>6/9 <span>Mon</span></div> <div>친환경검정쌀밥 호박잎된장국 오이매실청무침 오리불고기 투움바 파스타 배추김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.4/28.7/196.2/3.5</div>	<div>6/10 <span>Tue</span></div> <div>친환경찰기장밥 우리냉면 숙주미나리무침 돈육대파오븐구이 배추김치 바나나라떼 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.8/38.2/218.1/3.3</div>	<div>6/11 <span>Wed</span> 수다날</div> <div>오므라이스 콩나물국 참나물된장무침 닭고기데리소스오븐구이 배추김치 임실사과즙 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.5/35.1/103.5/3.3</div>	<div>6/12 <span>Thu</span></div> <div>친환경차조밥 유부장국 야채쫄면무침 열무무침 포크커틀렛 배추김치 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/29.3/197.0/2.4</div>	<div>6/13 <span>Fri</span></div> <div>친환경차수수밥 대구맑은국 친환경콩나물무침 한우불고기, 상추쌈 어묵감자볶음 보쌈김치 오곡미숫가루라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/40.1/331.2/4.6</div>	
<div>6/16 <span>Mon</span></div> <div>친환경찰보리밥 소고기무국 애너타리깨소스무침 엔젤헤어 냉 파스타 소시지야채볶음 배추김치 토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.4/24.4/104.5/2.2</div>	<div>6/17 <span>Tue</span></div> <div>친환경찰기장밥 닭곰탕 시금치무침 낙지볶음, 소면 배추김치 멜론 웃담딸기요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.0/38.4/98.7/3.0</div>	<div>6/18 <span>Wed</span> 수다날</div> <div>카레라이스 근대된장국 꼬들단무지채 닭가슴살 껌바로우 여수갓피클 배추김치 시원해유수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/23.0/305.0/1.7</div>	<div>6/19 <span>Thu</span></div> <div>친환경발아찰현미밥 꼬치어묵국 머위대들깨탕 돼지고기콩나물볶음 두부구이&amp;양념간장 보쌈김치 초코마들렌 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.1/37.4/251.6/3.3</div>	<div>6/20 <span>Fri</span></div> <div>친환경찰보리밥 팽이미소장국 안동짬뽕 찰떡궁합떡갈비볶음 익은배추김치무침 엔요요구르트 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.1/31.3/138.2/3.5</div>	
<div>6/23 <span>Mon</span></div> <div>친환경발아찰현미밥 황태콩나물국 수육, 상추쌈 오이부추무침 배추김치 게살크림고로케 연두부/양념간장 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/30.4/107.4/2.7</div>	<div>6/24 <span>Tue</span></div> <div>친환경차수수밥 참치김치찌개 공심채볶음 고메소바바치킨 크로크무슈 열무김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.0/37.3/198.4/2.4</div>	<div>6/25 <span>Wed</span> 수다날</div> <div>친환경잡곡밥 도토리묵채오이냉국 돈육메추리알장조림 코다리소살콩나물찜 가지나물 배추김치 슈크림봉어빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.0/54.0/230.2/4.2</div>	<div>6/26 <span>Thu</span></div> <div>친환경검정쌀밥 꽃게찌개 매운돼지갈비찜 호박잎/양배추강된장. 감자채볶음 보쌈김치 비비고군만두 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.2/35.6/261.5/9.1</div>	<div>6/27 <span>Fri</span></div> <div>친환경차조밥 시래기된장국 연근조림 고다&amp;채다풍류함박 보쌈김치 방울토마토 시나몬토스트 * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/26.7/273.1/4.3</div>	
<div>6/30 <span>Mon</span></div> <div>친환경찰보리밥 소고기샤브샤브 가자미버터구이 배추김치 요구르트런 토마토파레제 팍퐁치킨샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.7/29.3/146.5/2.0</div>	<div>◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!</div>			<div>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</div>	<div>◇ 영양 및 원산지 정보안내  <a href="https://school.jbedu.kr/jb-jungang">https://school.jbedu.kr/jb-jungang</a> -&gt; 알림마당 -&gt; 식생활 관 -&gt; 급식계시판</div>

- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원용 숟가락과 젓가락을 준비했으며,저학년을 위하여 음식을 덜 맵게 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

