

6월 영양소식지

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 배설하도록 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.



영양정보		총 내용량 120g
총 내용량	497Kcal	100%
총 나트륨량	200mg	10%
탄수화물	79g	22%
단류	4g	4%
지방	16g	30%

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.



6월 학교급식 식단 안내

◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시
 * 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:국내산
 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!

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

◇ 영양 및 원산지 정보안내
<https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림방
 -> 식생활관 -> 급식계시판
 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

6/3 Mon 생일밥상	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6월 6일 현충일 	6/7 Fri 재량휴업일
친환경찰흑미밥. 쇠고기미역국(16) 메밀나물.(3.5.6) 돼지고기김치두루치기 (5.6.9.10.13) 애호박햄전 (1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 달달한 망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.5/30.4/178.3/3.3	무농약찰보리밥. 우렁된장국.(5.6) 군고구마 깻잎순볶음 오리불고기(2.5.6.13) 배추김치(9) 토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/24.6/357.0/4.5	짜장면/작은 밥.(2.5.6.10.13.16) 계란팽이버섯국.(1.9) 꼬들오이지무침. 존득찰쌀탕수육 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치(9) 요구르트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.1/25.8/177.3/7.0		
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
친환경찰흑미밥. 호박익된장국.(5.6) 안동식찜닭(5.6.13.15) 오이매실청무침(13) 로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/31.5/206.3/3.4	친환경조각서리태밥.(5) 우리냉면(1.3.5.6.16) 숙주미나리무침 돈육대파오븐구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(9) 애플자몽코코푸딩 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.2/34.8/112.3/3.4	오므라이스/지단/케찹소스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.16 .18) 콩나물국(5.6) 닭고기데리소스오븐구 이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 오이부추무침.(5.6.9) 배추김치(9) 엔요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/37.3/156.1/3.2	친환경차조밥. 유부장국(5) 야채쫄면무침(5.6.13) 열무무침(5.6) 수제돈까스/소 스.(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.8/34.1/255.8/3.5	친환경차수수밥 순두부찌개(1.5.9.16.18) 혼합멸치조림(9) 친환경콩나물무침(5) 한우불고기,상추쌈 (5.6.13.16) 보쌈김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.3/36.8/102.3/5.2
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경찰보리밥. 근대된장국.(5.6.9) 애스타리개소스무침 소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 두부완자전.(1.5.6.10) 배추김치(9) 스위트콘치즈구이 (1.2.5.6.8.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/35.0/222.1/3.6	친환경기장밥. 닭곰탕(15) 시금치무침(5.6) 낙지볶음과소면(5.6.13.17) 배추김치(9) 라벨리아이스크림바(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.2/34.8/146.0/3.0	어린이비빔밥&약고추장 (3.5.6.16) 미니버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.1 8) 맑은된장국(2.5.6.9.18) 배추김치(9) 요거타임사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/24.2/248.2/2.3	친환경현미밥. 꼬치어묵국(1.5.6) 머위대들깨탕(9) 돼지고기콩나물볶음 (5.6.10) 두부구이&양념간장(5.6) 보쌈김치(9) 꿀바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/33.5/322.2/4.2	친환경차수수밥 돈육김치찌개.(5.6.9.10) 양파부추초절이(5.6.13) 스윗소코 순살치킨(5.6.15) 크로크무슈 (1.2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/38.2/251.0/3.4
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경현미밥. 건새우아욱국.(5.6.9) 수육,상추쌈(5.6.10.13) 참나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 스위트핫도그 (2.5.6.10.12.13.15.16) 연두부/양념간장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/32.5/288.1/3.4	친환경혼합잡곡밥.(5) 오이냉국(13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 가지나물.(5.6) 저염고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 바나나크림치즈케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/31.4/135.4/2.7	친환경찰보리밥. 잔치국수(1.5.6) 꼬들단무지무침. 치킨커틀렛(1.2.5.6.15) 익은배추김치무침(9) 시원해유수박(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.3/28.9/80.0/1.9	친환경찰흑미밥. 꽃게찌개(5.6.8.9.13) 매운돼지갈비떡찜.(5.6.10) 호박익/양배추강된장.(5.6) 감자채볶음 보쌈김치(9) 비비고군만두 (1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.3/30.3/202.1/8.3	콩나물밥/양념간 장.(5.6.13.16) 시래기된장국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 허브함박스테이크(수 제)(1.2.5.6.10.12.13.16) 보쌈김치(9) 방울토마토(12) 시나몬토스트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.5/34.0/298.3/5.3

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 학교 상황과 식품 수급 상태에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

