



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 나트륨 줄이기)

업 무 담 당

류효선, 송유진

남원여자고등학교 식생활관 ☎ 930-0061 (<https://school.jbedu.kr/jb-nwgirls>)

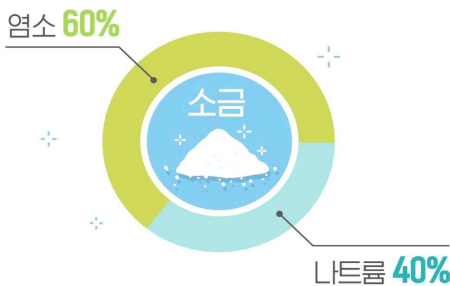
나트륨 1일 섭취 권고량
2,000mg.



※ 나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할(체내 삼투압 조절을 통한 신체 평형유지, 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등)을 합니다. 천연식품 중에도 함유되어 있으나 우리나라에서는 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

2020 한국영양소섭취기준(만성질환위험감소섭취량: 2300mg, 충분섭취량: 1500mg)



◆ 소금과 나트륨 함량 환산 방법

소금 → 나트륨 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요.

나트륨 → 소금 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

※ 나트륨 과다 섭취시 문제점 ※

고 나트륨식을 지속하는 경우 여러 가지 질병이 쉽게 발생합니다. 고 나트륨식으로 인한 고혈압은 심부전, 심근경색, 협심증, 뇌졸중(중풍)등을 유발할 수 있으며, 신장에서 나트륨 배설에 무리를 가해 신장질환을 일으키기도 합니다. 또한 과잉의 나트륨은 체내 칼슘을 배설시켜 골다공증이 생기기 쉽습니다. 과다한 나트륨 섭취로 인해 위 점막의 약화 및 위암의 촉진인자가 되기도 합니다.

나트륨 섭취를 줄이려면?

01



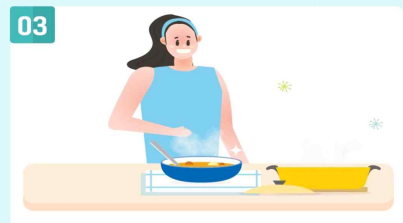
나트륨이 적은 식품을 선택해요.

02



소금 대신 천연향신료를 사용해요.

03



국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.

04



신선한 채소, 우유를 충분히 먹어요.

05



외식 시 '싱겁게'와 '소스를 따로 주세요' 라고 주문하세요.

5월 학교급식 식단 안내

	5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수) 수요일은 다 먹는 날	5월 5일(목)	5월 6일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 소고기무국(2.5.16.18.) 맛김(13.) 매콤김치볶음(9.13.18.) 별이된멘즈카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) 모닝시리얼우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 계란야채죽(1.) 배추김치(9.13.) 참치샌드위치(1.2.5.6.13.) 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 김가루떡국(1.13.) 데리야끼닭봉구이(5.6.13.15.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 우유미숫가루(2.5.) 		
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(9.13.18.) 느타리버섯볶음 삼치구이/갈릭디핑소스(1.2.5.6.13.) 순살불닭볶음면(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 총각김치(9.13.) 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 견파래쪽파무침 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 오징어김치전(1.2.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 가츠동덮밥(1.5.6.10.) 유부된장국(5.6.18.) 망고샐러드(1.2.5.6.12.13.16.) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 청포도에이드(5.13.) 	어린이날	재량휴업일
석식	<ul style="list-style-type: none"> 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.18.) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13.16.) 달콤매콤닭꼬치(5.6.15.) 치커리사과무침 배추김치(9.13.) 레몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 우렁두부호박된장국(5.6.18.) 바삭원간풍카츠(1.4.5.6.10.12.13.18.) 뼈없는닭갈비(5.6.15.) 숙주나물 배추김치(9.13.) 			
	5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수) 수요일은 다 먹는 날	5월 12일(목)	5월 13일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 무채들깨국(5.6.18.) 고추장어묵볶음(1.5.6.13.16.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(딸기)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 닭야채죽(15.) 배추김치(9.13.) 달걀품은식빵토스트(1.2.5.6.10.13.) 오레오오즈/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 얼큰김치국(9.13.18.) 돈사태감자찜 (5.6.10.) 야채달걀말이(1.) 깍두기(9.13.) 아몬드머핀(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 얼갈이된장국(5.6.18.) 닭살카레볶음(2.5.6.13.15.16.) 한입돈까스/케첩(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 새알만두달걀국(1.5.6.10.13.16.18.) 새우볼/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 참치김치볶음(9.13.18.) 깍두기(9.13.) 수제바나나우유(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 짬뽕수제비국(5.6.9.13.17.18.) 미니과트로등심카츠/케첩(1.2.5.6.10.12.) 버섯잡채(5.6.8.13.18.) 오이부추무침 배추김치(9.13.) 사과즙(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 야끼소바볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 참나물무침 깍두기(9.13.) 끼리블루베리크림치즈찰떡(2.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 동태무국 깻순나물 데리야끼멘즈카츠/소스(1.5.6.10.13.15.16.) 목은지닭찜(9.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 짜먹는워터젤리(복숭아)(2.5.11.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 갯김치볶음밥(5.9.13.18.) 건설우미역국(9.13.) 고구마튀김(1.6.) 매콤까르보떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 스위트플럼주스(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 맹초주먹밥(1.5.6.10.13.18.) 메밀소바(대)(3.5.6.13.) 꼬들단무지무침 바삭한치킨너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 레몬에이드
석식	<ul style="list-style-type: none"> 오징어덮밥(5.6.13.17.) 맑은콩나물국(5.) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16.) 미역오이초무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 간장계란밥(1.5.6.13.18.) 매콤어묵국(1.5.6.13.16.) 마늘햄구이/케첩(6.10.12.13.) 맛초킹탕수육(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 상추부추무침 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.6.9.10.13.18.) 돈육찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 무채유자초절임(1.2.5.6.13.) 알감자버터구이(2.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 오징어미나리국(17.) 돈육떡볶음(5.6.10.) 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 파래김자반 배추김치(9.13.) 	

	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수) 수요일은 다 먹는 날	5월 19일(목)	5월 20일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 쪽파계란국(1.) 닭고구마볶음(5.6.15.) 매콤콩나물무침(5.) 햄전/케첩(1.2.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 		<ul style="list-style-type: none"> 소고기야채죽(16.) 배추김치(9.13.) 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 초코책스/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 맑은콩나물국(5.) 닭살떡볶음(15.) 스팸감자구이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 떠먹는요구르트(요거특)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 배추된장국(5.6.18.) 간장오리불고기(5.6.13.) 새송이부추초무침 야채달걀말이(1.) 깍두기(9.13.)
중식	현장체험학습	재량휴업일 (개교기념일)	<ul style="list-style-type: none"> 참치야채비빔밥(13.) 유부된장국(5.6.18.) 뿌링클감자튀김(1.2.5.6.12.13.) 활짝핀떡갈비(2.5.6.7.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 매실에이드 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 도토리묵냉국(3.5.6.9.16.) 깻잎동그랑땡(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 돈육야채볶음(5.6.10.) 베이컨케사디아(2.5.6.10.12.13.16.18.) 시금치나물 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 고추바사삭치킨/양념소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) 어묵우동(대)(1.2.5.6.9.13.16.) 오이무침(5.6.) 배추김치(9.13.)
석식			<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 바지락무국(18.) 간풍만두(1.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 닭고구마볶음(5.6.15.) 브로콜리숙회/초장 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 짬뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 얼갈이나물 우리쌀떡함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 쫄면야채무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 버섯들깨국 고등어무조림(5.6.7.) 부추겉절이(5.6.) 오리훈제/머스타드(1.5.13.) 배추김치(9.13.)
	5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수) 수요일은 다 먹는 날	5월 26일(목)	5월 27일(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 김치수제비(5.6.9.13.18.) 갈릭크런치생선까스/타르소스(1.2.5.6.13.18.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.) 깍두기(9.13.) 엔요요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 참치야채죽(5.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 크랜베리아몬드그레놀라/우유(2.4.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 무채들깨국(5.6.18.) 돈육김치볶음(9.10.13.18.) 온두부(5.) 깍두기(9.13.) 모닝시리얼우유(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 맑은감자국 도토리묵/양념장(5.) 밥에싸먹는햄(2.6.10.) 오징어떡볶음(13.17.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경백미밥 소고기배추국(2.5.16.18.) 바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) 수제햄오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 딸바라떼(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 맑은콩나물국(5.) 실곤약야채무침(5.6.13.) 옥수수전(2.5.6.13.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 얼라이브(망고)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(5.6.9.13.18.) 간장돼지불고기(5.6.9.10.12.17.18.) 감자크로켓/케첩(1.5.6.10.12.13.15.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 씨없는포도 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18.) 로제파스타(1.2.5.6.12.13.16.18.) 양상추샐러드/딸기요거트드레싱(1.2.5.12.13.) 키위배플리또(13.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 얼갈이나물 깍두기(9.13.) 수제에그타르트(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.18.) 단무지무침 순살파닭/오리엔탈소스(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 유부된장국(5.6.18.) 매콤돈육강정(1.4.5.6.10.12.13.) 양상추샐러드/블루베리드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 버섯된장국(5.6.18.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.) 짜장볶음우동(5.6.9.12.13.16.17.18.) 청경채겉절이 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 갈치구이(13.) 시금치나물 안동닭찜(5.6.8.13.15.) 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 닭양버섯갈비/케첩(1.2.5.6.10.12.) 참치김치볶음(9.13.18.) 피자토스트(1/2)(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 오이부추무침 오징어야채볶음/소면(1.5.6.13.17.) 콘소시지야채볶음(2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.)

	5월 30일(월)	5월 31일(화)			
조식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경백미밥 • 얼큰김치국(9.13.18.) • 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.18.) • 두부달걀전/양념장(1.5.) • 배추김치(9.13.) • 우유미숫가루(2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 소고기버섯죽(16.) • 배추김치(9.13.) • 블루베리크림치즈토스트(1.2.5.6.13.) • 콘푸레이크/우유(2.5.6.13.) 			
중식	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 김가루떡국(1.13.) • 춘천식닭갈비(5.6.15.) • 치커리사과무침 • 카레순살방어구이 • 배추김치(9.13.) • 수제말기침톡톡말기라떼(1.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 양념찜닭덮밥(5.8.15.) • 맑은콩나물국(5.) • 비빔야채만두(1.5.6.10.15.16.18.) • 어묵맛살볶음(1.5.6.13.16.) • 배추김치(9.13.) • 파인애플주스(5.13.) 			
석식	<ul style="list-style-type: none"> • 김밥맛볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.) • 어묵무국(1.5.6.13.16.) • 김말이튀김(1.5.6.16.18.) • 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.) • 찰순대찜+깨소금(6.10.) • 배추김치(9.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5.) • 등뼈김치찌개(9.10.13.18.) • 근대된장무침 • 버섯잡채(5.6.8.13.18.) • 사과소스미트볼(1.5.6.10.15.16.) • 깍두기(9.13.) 			

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산,돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),수산물(갈치·명태·낙지 :수입산, 오징어·고등어 :국산) 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
- 위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 **건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료**를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 **가정에서도 연계하여 잘 지도해** 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.