

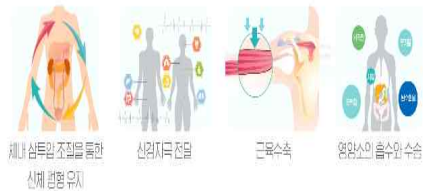


## '일주일만 싱겁게' 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.

나트륨 1일 섭취 권고량  
2,000mg

### • 나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 해요.  
천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 양을 섭취하고 있어요.



## 나트륨 줄이기

우리나라의 평균소금섭취량은 약12g(나트륨5g)정도로 나타나 WHO목표섭취량인 5g(나트륨2g)의 약 2.5배에 달합니다. 나트륨의 과다섭취는 고혈압, 뇌혈관질환, 심장질환, 신장질환, 위암, 골다공증 등을 일으킬 수 있습니다.

### 소금과 나트륨



### • 소금과 나트륨 함량 환산 방법

**소금 - 나트륨** 소금 함량을 mg으로 바꾼 뒤 4를 곱해요.

**나트륨 - 소금** 나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요.

### 식품 속의 나트륨

■ = 나트륨 400mg(소금 1g)



\* 본 자료는 식품에서 한국인 나트륨 함량을 분석하여 통계를 낸 것으로 처리된 대략적인 수치로, 조리 방법, 재료, 분식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

### • 나트륨 과다섭취시 문제점 •



### 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.

다양한 역할을 하는 필수성분 나트륨 **매우 적은 양**으로도  
체내작용을 하는데 충분합니다.  
**'일주일만 싱겁게' 오늘부터 나트륨을 줄여보세요.**



## 10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬 이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.  
자료출처: 식품의약품 안전처

# 영양교사와 함께하는 건강생활 - 영양교육 게시판(학부모, 교사)

'도시락'을 '곽밥'이라 부르는 복讎 사람들과 우리 돈 '100원'이 없어 배를 굶는 아프리카 사람들이 음식쓰레기가 무어나고 묻습니다. 버릴 것은 커녕 입에 들어갈 것도 모자라는 사람들에게는 음식물 쓰레기라는 단어가 그냥 낯설기만 하겠지요. 우리 모두 음식물쓰레기를 줄이는데 노력 해 보아요.

## 우리학교 10월 식단계획표

	<b>10/1 화요일</b> 유기농친환경쌀밥 소고기미역국16. 떡갈비찜5.6.10.13. 시금치된장무침5.6. 당면잡채1.5.6.8.10.13. 배추김치9.13. 생일축하마카롱1.2.5 .6.13. <b>(10월 생일상)</b>	<b>10/2 수요일(땃발장터 운영)</b>  야채주먹밥 1.5.6.8.9.16.17.18.16. 배추김치9.13.  <b>(땃발장터 운영)</b>	<b>10/3 목요일</b>  개천절	<b>10/4 금요일</b>  재량휴업일
	<b>10/7 월요일</b>	<b>10/8 화요일</b>	<b>10/9 수요일</b>	<b>10/10 목요일</b>
유기농차수수밥 들깨무채국5.6.9.13. 오리훈제무쌈1.4.5.13. 표고버섯감자채볶음5. 열갈이겉절이9.13. 요거타임2.	잡곡밥 5. 녹두닭죽15. 골뱅이초무침5.6.13.18. 떡버섯잡채1.5.6.8.13. 배추김치9.13. 제주감귤크런치1.2.5 .6.13.	  한글날	유기농찰보리밥 새우미역국 5.6.9.13. 미트볼케찹볶음1.2.5. 6.10.12.1315.16.18. 미나리고추장나물5.6.13. 배추김치9.13. 텐저린후레쉬	유기농차수수밥 모듬어묵콩나물국1.5. 6.9.13. 청경채굴소스볶음5.6.13. 돈가스/브라운소스1.2 .5.6.10.12.13. 열무김치9.13. 하우스쿨
<b>10/14 월요일</b>	<b>10/15 화요일</b>	<b>10/16 수요일(수다날)</b>	<b>10/17 목요일</b>	<b>10/18 금요일</b>
유기농찰현미밥 감자탕5.10.13. 깻잎순잔멸치찜5.6.13. 떡어묵볶음1.5.6.13. 배추김치9.13. 잡채말이튀김1.2.5.6.1 0.13.16.18. 사과쥬스5.13.	유기농흑미밥 낙지야채찜5.13. 시금치나물 탕수육1.2.5.6.10.12 .13. 배추김치9.13. 버섯토란탕13. (4-6학년 테마체험학습)	산채비빔밥/약고추장 5.6.13. 바지락무국 계란후라이1.5. 배추김치9.13. 감귤쥬스5.13. 찐빵1.2.5.6.13. 김가루볶음13. (4-6학년 테마체험학습)	유기농차수수밥 들깨아욱된장국5.6.13. 돼지고기김치볶음5.6. 9.10.13. 갈치구이5.6. 알타리김치9.13. 파인애플 (4-6학년 테마체험학습)	유기농찰현미밥 새알만두떡국1.5.6.9. 10.13. 삼치데리야끼5.6.13. 부추사과겉절이5.6.13 . 참치김치볶음9.13. 단감 단풍설기5.13.
<b>10/21 월요일</b>	<b>10/22 화요일</b>	<b>10/23 수요일(수다날)</b>	<b>10/24 목요일</b>	<b>10/25금요일</b>
잡곡밥 5. 닭칼국수1.5.6.15. 콩나물무침5. 메추리알비엔나볶음1.2 .6.10.12.13. 배추김치9.13. 요구르트2. 찰순대6.10.	유기농찰보리밥 꽃게탕5.6.8.9.13. 느타리깨소스무침5.6.13. 야채어묵볶음1.5.6.13. 돼지고기짜장볶음2.5 .6.10.13. 배추김치9.13. 레몬에이드	해물버섯볶음밥 5.9.13.17. 복어미역국13. 감자간장조림5.6.13. 골뱅이쫄면무침5.6.12.13. 배추김치9.13. 바나나	유기농친환경쌀밥 청국장찌개5.6.9.13. 미나리무침 오리불고기5.6.13. 녹두빈대떡5.6.10. 배추김치9.13. 하우스쿨	유기농찰현미밥 근대된장국5.6.13. 연근콩조림5.6.13. 안동식찜닭5.8.13.15. 상추겉절이13. 배추김치9.13. 독도는우리땅케이크1. 2.5.6.13. <b>(독도의 날)</b>
<b>10/28 월요일</b>	<b>10/29 화요일</b>	<b>10/30 수요일(수다날)</b>	<b>10/31 금요일</b>	◇학교급식식재료원산지표시안내!  * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산 *두부: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물 가공품: 국내산(햄, 만두) * 고등어, 삼치, 오징어: 국내산 * 꽃게 * 조개: 국내산 * 갈치: 세네갈산, * 낙지: 베트남산 * 명태: 러시아산
잡곡밥 5. 느타리무국13. 참나물무침 연근유자청소스12. 하트연어치즈까스1.2.5 .6.12.13. 배추김치9.13. 블루레몬후레쉬	유기농흑미밥 참치김치찌개5.6.9.1 3.18. 뼈없는닭갈비찜5.6.13. 숙갓나물 진미채조림5.6.13.17.18. 배추김치9.13. 애플망고쥬스5.13.	브로콜리볶음밥 5.6. 표고부추달갈국1.5.6.9 .13.18. 수육2.5.6.10.13.18. 오이소박이5.6.9.13. 배추김치9.13. 달콤딸기푸딩1.5.13. 상추쌈5.6.	유기농찰현미밥 닭미역국5.6.13. 숙주나물5.6. 파리고추멸치볶음5.6.13. 어묵피망볶음1.5.6.13. 배추김치9.13. 요구르트2. (1-6년 현장학습)	

### \* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◆ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

참고) 식단, 원산지는 학교 사정 및 원료 공급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.