



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.



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.

🍓 6월 학교급식 식단 안내 🍓

<div>6/2 Mon</div> <div>친환경현미밥 소고기미역국(5.6.16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 동글이햄/애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 메밀순된장무침(3.5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.5/33.4/100.7/3.0</div>	<div>6/3 Tue</div> <div>6월 3일 제21대 대통령 선거</div> <div></div>	<div>6/4 Wed 수다날</div> <div>자장밥(5.6.10.13.16) 계란무파국(1) 등심궀바로우/새콤소스 (1.5.6.10.11.13) 유자단무지냉채(1.5.6.8.13) 애배추겉절이(9.13) 요거특(레몬비스킷&머랭)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.1/22.6/288.7/5.4</div>	<div>6/5 Thu</div> <div>친환경귀리밥 닭고기들깨국(15) 김치그릴함박 (5.6.9.10.12.13.16) 모닝빵&달걀샐러드 (1.2.5.6.13) 고춧잎나물무침(5.6) 배추김치(9)/샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.8/27.5/222.6/4.1</div>	<div>6/6 Fri</div> <div>6월 6일 현충일</div> <div></div>	
<div>6/9 Mon</div> <div>친환경검정쌀밥 어묵국(1.5.6.7.13.18) 한우버섯불고기(5.6.13.16) 부추맛살무침(1.5.6.8.13) 떡볶이와순대 (1.2.5.6.10.13.16) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.0/37.8/97.2/4.7</div>	<div>6/10 Tue</div> <div>친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 닭봉데리야끼오븐구이 (5.6.13.15) 브로콜리/다시마/초장(5.6.13) 건파래볶음(13) 열무김치(9)/ 쌀조청유과(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.2/30.8/139.1/2.6</div>	<div>6/11 Wed 저탄소환경밥상</div> <div>영양밥/양념간장(5.6) 시래기된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 야채계란말이(1) 쌈배추겉절이(9.13) 미니도시락김 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.8/22.9/194.9/3.4</div>	<div>6/12 Thu</div> <div>친환경홍미밥 김치콩나물국(5.9) 스틱피쉬커튼렛/어니언소스(1.2.5.6) 수제큐브등심스테이크 (2.5.6.10.12.18) 청경채나물 배추김치(9)/ 머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.2/37.0/115.5/2.2</div>	<div>6/13 Fri</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 북어포감자무국 오향장육(5.6.10.13) 상추쌈&오이스틱(5.6.13) 오징어도라지초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9)/ 미숫가루라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.7/43.1/299.5/4.1</div>	
<div>6/16 Mon</div> <div>친환경검정쌀밥 소고기무국(5.16) 묵은지닭고기찜(5.6.9.13.15) 잡채(1.5.6.13) 울외장아찌무침 열무김치(9) 런요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 700.4/31.5/172.7/3.5</div>	<div>6/17 Tue</div> <div>안전학습</div> <div></div>	<div>6/18 Wed 수다날</div> <div>닭고기소보로덮밥 (1.5.6.13.15) 팽이버섯미소된장국(5.6) 탕글합도그 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 상추부추들깨무침 배추김치(9) 눈꽃초코아이스(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.3/36.0/244.9/3.6</div>	<div>6/19 Thu 저탄소환경밥상</div> <div>친환경현미밥 아욱된장국(5.6.9) 가자미살카레튀김 (2.5.6.12.13.16.18) 두유면 야채비빔(5.6.9.13) 참나물무침(13) 배추김치(9) / 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.8/29.7/192.3/2.6</div>	<div>6/20 Fri</div> <div>친환경찰보리밥 해물순두부찌개 (5.6.8.9.10.13.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 전갱이살양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.3/39.0/91.7/3.0</div>	
<div>6/23 Mon</div> <div>친환경현미밥 한방닭곰탕(15) 두부양념조림(5.6.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 오이부추새콤무침(5.6.13) 배추김치(9)/ 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.6/26.0/119.6/3.2</div>	<div>6/24 Tue</div> <div>친환경오색미밥 청국장찌개(1)(5.9.16) 돼지불고기(5.6.10.13) 호박잎/쌈장(5.6) 어묵굴소스볶음 (1.5.6.13.18) 배추김치(9) / 찐옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 715.3/43.5/184.5/4.4</div>	<div>6/25 Wed 수다날</div> <div>콩나물밥(5.16)/ 양념간장(5.6) 맑은미역국(5.6.9.18) 돈가스/돈까스소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.17.18) 토마토겉절이(12.13) 배추김치(9) 혼들어먹는 골드키위(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.9/29.2/103.7/3.0</div>	<div>6/26 Thu 저탄소환경밥상</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 감자버섯들깨국(9) 식물성만두그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 샐러드파스타(1.5.6.9.12.13) 가지나물(5.6.13) 배추김치(9)/ 캐플비타 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/24.7/158.4/2.3</div>	<div>6/27 Fri</div> <div>친환경홍미밥 마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 훈제오리찜/무쌈/머스터드 (1.5.6.13) 잔멸치유줄리볶음(2.5.6.13) 썩갠두부무침(5) 배추김치(9)/ 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 712.9/40.1/228.3/5.8</div>	
<div>6/30 Mon</div> <div>친환경오색미밥 닭개장(1.13.15) 우리떡명태연육전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) / 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.0/35.0/156.6/4.0</div>	<div>◇ 김제원평초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀: 김제시 유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</div> <div>* 쇠고기: 국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어: 국내산</div> <div>* 갈치/가공품: 국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품: 국내산</div> <div>* 미꾸라지, 넙치(광어)/가공품: 국내산</div> <div>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 *수산물가공품: 국내산</div> <div>* 양고기, 뽕장어, 참돔, 우렁쌈(명게) 사용 안함!</div>				<div>◇ 알레르기 정보 -</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두,</div> <div>⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기,</div> <div>⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염,</div> <div>⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어,</div> <div>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</div>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jb-wonpyong.es.kr/> -> 알림마당 -> 급식소식 -> 급식게시판
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

