



가정통신문

제2020 - 131호

발송일 2021. 1. 28.

문의전화 식생활관 251-4920

제 목

2021년 2월 영양소식 및 식단표

식품첨가물 바로알기

식품첨가물은 무엇일까요?

식품 본래의 목적을 훼손하지 않는 범위에서 부패방지, 영양 강화, 착색, 착향 등의 목적으로 사용되는 다양한 **화학적 합성품**입니다.

우리가 섭취하는 식품첨가물에는 어떤 것들이 있나요?

식품첨가물에는 600가지가 넘는다. 그 중 대표적인 3가지를 알아보자.

아스파탐

- 감미료
- 단맛은 설탕의 200배
- 사탕, 청량음료, 발효음료, 절임, 탁주 등에 설탕 대신 사용
- 페닐케톤뇨증(PKU)환자에게는 부작용

식용색소

- 합성착색료
- 음료, 사탕, 아이스크림
- 과다섭취시: 반점, 천식, 습진, 두통, 두드러기



아황산나트륨

- 표백제, 산화 방지, 방부제
- 나무젓가락, 각종와인, 건조과일, 단무지, 깐연근, 깐도라지 등에 사용
- 과다섭취시 부작용 : 두통, 복통, 위점막자극, 기관지염, 아황산알레르기 반응

식품첨가물은 어디에 사용할까요?

1. **유화제** : 성질이 다른 두 종류의 액체가 분리되지 않고 잘 섞이게 한다. (예. 아이스크림, 마가린 등)
2. **감미료, 산미료** : 단맛, 신맛 등이 나게 해 준다. (예. 탄산음료 등)
3. **보존료(방부제)** : 미생물로 인해 변하거나 상하는 것을 막아 준다. (예. 햄, 소시지 등)
4. **착색제, 발색제** : 색을 먹음직스럽게 해 준다. (예. 햄, 소시지 등)
5. **착향료** : 다양한 맛을 주어 맛있게 해준다. (예. 바나나맛 우유, 과일 주스 등)

식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관은?

1. 신선한 **자연식품** 위주로 되도록 집에서 만들어 먹는다.
2. 첨가물의 종류와 함량을 확인하고 되도록 넣지 않거나 적게 들어있는 식품을 구입한다.
3. 햄, 소시지, 어묵 등은 끓는 물에 한번 **데치거나 담가두면** 첨가물을 줄일 수 있다.
4. 특정 식품첨가물만 과다섭취하지 않도록 주의한다.
5. 첨가물표시가 제대로 되어 있지 않은 식품은 구입하지 않는다.

* 식품첨가물 이렇게 줄이세요!

<p>조미료나 인스턴트 음식의 소스사용을 제한하고 가끔씩 다마, 멸치, 버섯 등을 이용한 천연조미료를 사용한다.</p>	<p>인식형산이 들어있는 청량음료는 하루 3병(750ml)이 넘지 않도록 마신다.</p>	<p>리면을 끓일 때는 면을 한번 끓는 물에 데쳐 산화방지제와 착색제 등을 제거한다.</p>	<p>어묵을 뜨거운 물에 데쳐 솔빈산 함량과 같은 방부제를 제거하고 포장마차에서 파는 어묵의 국물은 가능한 안먹는 것이 좋다.</p>
<p>햄, 소시지, 스텝과 같은 훈제가공식품은 훈제가공 시 사용된 발색제, 산화방지제, 합성보존료가 첨가되어 있기 때문에 끓는 물에 한번 데쳐 사용한다.</p>	<p>생선물조림은 국물을 버린 후 조리하고, 끓는 물에 데치면 발색제 성분을 희석할 수 있다.</p>	<p>음식 조리시 조미료(MSG)를 매일 쓰는 것과 같이 한끼지 식품첨가물의 섭취량을 늘리지 않도록 한다.</p>	<p>다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 한다.</p>

◆식재료 원산지◆ (변동 있을시 별도표기)

쌀:국내산, 김치류/고춧가루:국내산/국내산, 쇠고기:국내산(한우)/국내산, 돼지고기/가공품:국내산/국내산, 닭고기/가공품:국내산/국내산, 오리고기/가공품:국내산/국내산, 명태/가공품:러시아산/러시아산, 주꾸미:베트남산, 낙지:베트남산, 다랑어(가공품):원양산, 두부:국내산, 콩:국내산, 새우/가공품:베트남산/베트남산, 꽃게:중국산, 오징어:국내산/칠레, 페루산, 중국산, 런천미트:돼지고기(미국, 스페인, 프랑스), 닭고기(국내산), 베이컨:미국, 네덜란드, 캐나다산, 바지락살:국내산

2월 학교급식 식단 안내

	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5
	월	화	수	목	금
조식					
중식	목살필라프(1.2.5.6. .10.12.13.16.18.) 냉이된장국(5.6.13.) 양상추샐러드/키위 드레싱(1.2.5.13.) 달걀후라이(1.5.) 소떡소떡/소스(1.5. 6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 허니버터아몬드(2.5. .)	친환경혼합잡곡밥(5. .) 감치콩나물국(5.9.1 3.) 파채간장불고기(5.6 .10.13.18.) 청파래오징어까스/ 머스터드(1.2.5.6.1 3.17.) 배추김치(9.13.) 후르츠생크림소보로 (1.2.5.6.11.13.)	김가루주먹밥 부추달걀국(1.5.6.1 3.) 육즙팽팡버섯만두(1 .5.6.9.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 단무지(13.) 바삭통살치킨버거(1 .2.5.6.10.12.15.16 .) 유산균사과워터젤리 (11.)		
	에너지/단백질/칼슘 /철분 1102.7/42.9/201.1/ 8	에너지/단백질/칼슘 /철분 1060.7/52.3/128.4/ 4.6	에너지/단백질/칼슘 /철분 947.4/38.1/212.5/9 .4		
석식					

* 알레르기 정보 *

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