**정읍고등학교**
http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 전화 063-700-0285

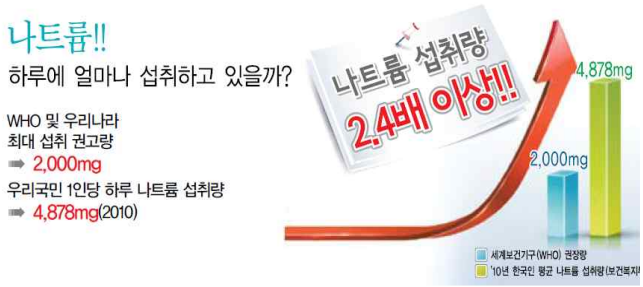
# 5월 영양소식 및 학교급식 식단 계획 안내
(주제: 나트륨섭취 줄이기)

발행인 : 교 장 문상붕
편집인 : 교 감 박종산
엮은이 : 영양교사 이은경

## 나트륨?

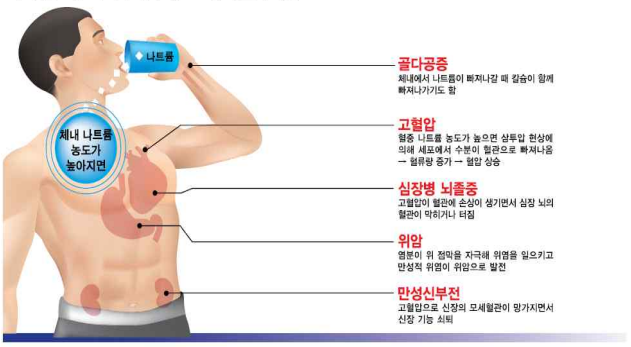
나트륨은 **우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분 량을 조절하고 신경, 신호전달, 근육수축에 중요한 역할**을 하고 **소화액의 성분**으로 쓰이는 등 **우리 몸에 꼭 필요한 영양소**이다. 그러나 나트륨은 우리 몸에 매우 적은 양이 필요하기 때문에 오히려 **나트륨의 과잉섭취가 문제**가 되고 있다. 그러므로 **싱겁게 먹는 식습관을 갖도록 노력**하고 나트륨이 많이 들어있는 음식이나 가공식품의 섭취를 줄이도록 해야 한다. 나트륨을 과잉으로 섭취할 경우에는 고혈압, 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환, 골다공증 등의 질병을 일으킬 수 있으니 적당량 섭취하는 것이 좋다.

## 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?




## 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병




※나트륨 과잉섭취와 질환과의 상관성 WHO NUGAG 회의(2011. 03)

| 분류 | 질 병 |
|---|---|
| 높음 | 혈압(고혈압), 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환 |
| 중간 | 신장질환/신부전, 위암, 골다공증/골감소증/골절 |
| 낮음 | 당뇨, 과체중/비만, 천식, 백내장 |

① **고혈압**: 혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 이해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져온다. 그로인해 혈액량 증가 및 혈압상승이 원인이 되어 고혈압을 유발한다.

② **골다공증**: 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가 골다공증의 원인이 된다.

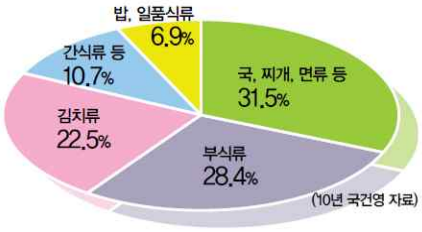
③ **심장병, 뇌졸중**: 고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터지게 됨으로써 심장병, 뇌졸중의 원인이 된다.

④ **위암**: 염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전하게 된다.

⑤ **만성신부전**: 고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능이 쇠퇴하여 만성신부전의 원인이 된다.

## 나트륨 어디에 많이 있나요?

*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)




## 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

**소금 적게먹기 실천전략**

- 가정에서 적게 넣고
- 급식에서 적게 당고
- 외식에서 적게 먹고

※ **가정에서 소금 적게 넣고** – 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.
– 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.

※ **급식에서 음식 적게 담고** – 짠 음식은 적게 담으세요.
– 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.

※ **외식에서 국물 적게 먹고** – 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
– 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

## 나트륨 적게 먹는 방법

**① 구매시 영양표시정보에서 나트륨양을 꼭 확인하기**
- 비교해보고 나트륨이 적은 식품을 사도록 해요.

**② 주문할 때는 싱겁게 해달라고 요청하기**
- 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시 먼저 요청해요.
- 양념, 소스(소금)는 미리 다 넣지 말고 따로 달라고 요청해요.

**③ 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹기**
- 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
- 게첩, 머스터드, 양념 등은 되도록 적게 넣어요.
- 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.

**④ 간식으로 채소, 과일, 우유먹기**
- 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도와줍니다.

| | | | 5월 1일(수) | 5월 2일(목) | 5월 3일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 조식 | | | | ・친환경쌀밥<br>・떡국 1.5.6.9.13.<br>・오이지무침<br>・소시지김치볶음<br>2.5.6.9.10.13.15<br>・허브치킨채소볶음<br>5.6.12.13.15.<br>・총각김치 9.13.<br>・요구르트 2. | ・베이컨볶음밥<br>5.6.10.13.18.<br>・연두부버섯탕5.6.9.13.<br>・닭볶음탕 5.6.13.15.<br>・모듬장아찌 13.<br>・배추김치 9.<br>・호두아몬드두유5.13.14. |
| 중식 | | | 근로자의날 | ・친환경찰현미밥<br>・등뼈감자탕<br>2.5.6.9.10.13.<br>・알감자버터구이 2.<br>・배추김치 9.13.<br>・도라지오이무침 5.6.13.<br>・통살새우커틀렛&크리미<br>어니언드 1.2.5.6.9.13.<br>・요구르트 2. | ・친환경흑미밥<br>・어묵무국 1.5.6.9.13.<br>・고등어무조림 5.6.7.13.<br>・상추겉절이 5.6.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・치킨커틀릿<br>1.2.5.6.13.15. |
| 석식 | | | | ・돈육김치볶음밥<br>2.5.6.9.10.13.<br>・감자달걀국 1.13.<br>・맛쵸킹치킨<br>2.5.6.10.13.15.18.<br>・깍두기9.13.<br>・김구이 13.<br>・피치에빠진코코 2.11. | |
| | 5월 6일(월) | 5월7일(화) | 5월8일(수) | 5월 9일(목) | 5월 10일(금) |
| 조식 | | ・누룽지<br>・배추김치 9.13.<br>・허니버터카스테라*<br>1.2.5.6.13.<br>・그래놀라시리얼&우유<br>2.5.6.13. | ・친환경쌀밥<br>・미니갈비김치찌개<br>5.6.9.10.13.<br>・안동식찜닭 5.6.8.13.15<br>・배추김치 9.13.<br>・애호박버섯볶음 5.6.<br>・땅콩잼샌드위치<br>1.2.4.5.6.13.14. | ・친환경쌀밥<br>・콩나물국 5.9.13.<br>・새송이돈육계란장조림<br>1.5.6.10.13.<br>・오믈렛<br>1.2.5.6.9.12.13.<br>・배추김치 9.<br>・단호박 꿀찜 5.6.13. | ・친환경쌀밥<br>・떡국 1.5.6.9.13.<br>・닭봉조림 1.5.6.13.15<br>・배추김치 9.13.<br>・소시지야채볶음<br>2.5.6.10.12.13.<br>・프렌치토스트<br>1.2.5.6.13.<br>・감귤한라봉주스 13. |
| 중식 | 대체휴일 | ・친환경칼슘찹쌀밥 5.<br>・쌀국수 5.6.13.16<br>・청경채나물 9.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・돼지등뼈김치찜<br>5.6.9.10.13.<br>・가지단호박튀김&소스<br>2.5.6.12.13. | 현장체험학습 | ・열무김치보리비빔밥<br>5.6.9.13.<br>・홍합미역국<br>5.6.9.13.18.<br>・매운떡돼지갈비찜<br>5.6.10.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・어니언미니츄러스감자<br>1.5.6.12.<br>・수제자몽에이드13 | ・정고밥버거<br>1.2.5.6.9.10.13.15.18.<br>・팽이버섯된장국 5.6.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・신김치닭매운조림<br>5.6.9.13.15<br>・치파이 1.2.5.12.15.<br>・아이스망고13. |
| 석식 | | ・친환경보리밥<br>・김치수제비국<br>5.6.9.13.18.<br>・배추김치 9.13.<br>・시금치무침 5.6.13.<br>・파채초무침5.6.13.<br>・순살코다리강정<br>1.2.5.6.13.<br>・담양버섯떡갈비<br>1.5.6.10.16.18. | ・친환경쌀밥<br>・콩나물국 5.<br>・배추김치 9.13.<br>・참나물무침<br>・닭갈비볶음 5.6.13.15<br>・해물우동볶음<br>5.6.9.12.13.17.18<br>・방울토마토 12. | ・친환경쌀밥<br>・건새우아욱된장국<br>5.6.9.13.<br>・어묵매운조림 1.5.6.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・오이고추무침 5.6.<br>・돼지고기오븐구이<br>10.13.<br>・상추쌈&쌈장 5.6.13. | |
| | 5월 13일(월) | 5월 14일(화) | 5월 15일(수) | 5월 16일(목) | 5월 17일(금) |
| 조식 | ・친환경쌀밥<br>・당면소고기무국<br>5.6.9.13.16.<br>돈육불고기<br>2.5.6.10.12.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・애호박느타리볶음<br>・우리팜햄전<br>1.2.5.6.10.15. | ・친환경쌀밥<br>・근대된장국 5.6.13.<br>・알감자조림 5.6.13.<br>・건파래볶음 13.<br>・닭갈비볶음 5.6.13.15.<br>・배추김치 9.13.<br>・골드키위 | ・친환경쌀밥<br>・떡만두국<br>1.5.6.9.10.13.<br>・매운떡돼지갈비찜<br>2.5.6.10.13.<br>・깻잎순나물 5.6.<br>・배추김치 9.13.<br>・칠리새우<br>1.5.6.9.12.13. | ・친환경쌀밥<br>・홍합탕 5.6.9.13.18.<br>・연두부달걀찜<br>1.2.5.9.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・콩나물무침 5.13.<br>・오리불고기 5.6.13.<br>・매실에이드* | ・친환경쌀밥<br>・햄모듬찌개<br>2.5.6.9.10.13.<br>・볼어묵조림 1.5.6.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・양념깻잎장아찌 13.<br>・한입돈까스/케첩<br>1.2.5.6.10.12.13.<br>・우유미숫가루 2.5.6.13. |
| 중식 | ・친환경잡곡밥 5.<br>・등뼈감자탕<br>2.5.6.9.10.13.<br>・수제포크커틀렛&소스<br>1.2.5.6.10.12.13.18.<br>・두부양념조림 5.6.13.<br>・오이고추무침 5.6.<br>・깍두기 9.13.<br>・청포도 | ・친환경잡곡밥 5.<br>・돈육김치찌개<br>5.6.9.10.13.<br>・오리훈제/머스타드소스<br>1.5.13.<br>・문어볼타코야끼<br>1.2.5.6.12.13.17<br>・배추김치 9.13.<br>・양파부추무침 13. | ・자장면1.2.5.6.10.13.<br>・작은밥<br>・채소달걀국 1.5.6.9.13.<br>・김치피자탕수육<br>1.2.5.6.9.10.12.13.18.<br>・치자단무지13.<br>・깍두기 9.13.<br>・요구르트 2. | ・친환경잡곡밥 5.<br>・북어채미역국 5.6.13.<br>・가자미구이&레몬간장소<br>스 5.6.13.14.<br>・돈육콩나물불고기<br>5.6.10.13.<br>・총각김치 9.13.<br>・상추쌈&쌈장 5.6.13. | ・친환경잡곡밥 5.<br>・팽이버섯된장국 5.6.13.<br>・새우간장깐풍기<br>1.2.5.6.9.13.18.<br>・돼지고기오븐구이10.13.<br>・파채초무침 5.6.13.18.<br>・배추김치 9.13.<br>・오렌지 |
| 석식 | ・김밥볶음밥<br>1.2.5.6.10.13.<br>・어묵무국 1.5.6.9.13.<br>・어묵떡볶이 5.6.12.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・오이깍뚝무침 13.<br>・순대찜 6.10. | ・참치야채죽 5.<br>・돈육메추리알장조림<br>1.5.6.10.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・딸기를품은크로와상<br>1.2.5.6.13.16.<br>・초코첵스시리얼&우유<br>2.5.6.13. | ・친환경잡곡밥 5.<br>・김치수제비국 5.6.9.13.<br>・시금치나물 13.<br>・마늘쫑어묵볶음<br>1.5.6.13.<br>・닭다리살바베큐조림<br>5.6.12.13.15.18.<br>・탱글새우볼스틱&레드페<br>퍼크림소 1.2.5.6.9.13.<br>・석박지 9.13. | ・일본식돈까스덮밥<br>1.2.5.6.9.10.13.18.<br>・아욱된장국 5.6.9.13.<br>・배추김치 9.13.<br>・참치김치볶음 5.9.13.<br>・쥬시쿨 5.13.<br>・방울토마토 12. | ・친환경잡곡밥 5.<br>・돈육고추장찌개 5.6.10.<br>・닭갈비볶음 5.6.13.15<br>・야채계란말이 1.2.5.6.<br>・호두연근조림<br>5.6.12.13.14.<br>・배추김치 9.13.<br>・빅썬 5.13. |

| | 5월 20일(월) | 5월 21일(화) | 5월 22일(수) | 5월 23일(목) | 5월 24일(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 조식 | ·친환경쌀밥<br>·생새우호박국 5.6.9.13.<br>·돈육불고기<br>2.5.6.10.12.13.<br>·파프리카하트어묵전<br>2.5.6.10.13.15.<br>·배추김치 9.13.<br>·수제바나나우유 2.13. | ·아몬드후레이크/우유<br>2.5.6.13.<br>·바나나<br>·배추김치9.13.<br>·소고기버섯야채죽<br>5.6.13.16<br>·파스키에*<br>1.2.5.6.13.16. | ·친환경쌀밥<br>·닭곰탕5.6.9.13.15<br>·참치김치볶음 5.9.13.<br>·깍두기 9.13.<br>·양파채&파채&오리엔탈소스 5.13.<br>·언양식바싹불고기<br>1.6.10.15.16.<br>·김구이 13. | ·친환경쌀밥<br>·콩나물국 5.6.9.13.<br>·신김치닭매운조림<br>5.6.9.13.15.<br>·야채계란말이<br>1.2.5.6.10.<br>·총각김치 9.13.<br>·팔미어파이 1.2.5.6.13. | ·친환경쌀밥<br>·소고기미역국<br>5.6.9.13.16.<br>·어묵매운조림<br>1.5.6.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·시금치무침 5.6.13.<br>·통살새우커틀렛&크리미어니언드 1.2.5.6.9.13. |
| 중식 | ·친환경잡곡밥 5.<br>·짬뽕국5.6.9.13.17.18<br>·취나물무침<br>·치즈돈까스<br>1.2.5.6.10.12.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·고추잡채/가리비꽃빵*<br>5.6.10.13.18.<br>·사과(초) | ·친환경잡곡밥 5.<br>·사색물만두국<br>1.5.6.9.10.13.16.18.<br>·꽁치김치조림 5.6.9.13.<br>·모듬나물피자전<br>2.5.6.10.12.13.<br>·로스트갈릭찹스테이크<br>1.5.6.8.9.12.13.16.18.<br>·브로콜리초장 5.6.13.<br>·열무김치 9.13. | ·치킨마요덮밥<br>1.5.6.13.15.18.<br>·유부버섯된장찌개<br>5.6.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·참나물우렁초무침**<br>5.6.13.18.<br>·흑초새우탕수<br>1.2.5.6.9.13.16.18.<br>·플리또13 | ·친환경잡곡밥 5.<br>·꽃게탕 5.6.8.9.13.<br>·달걀장조림 1.5.6.<br>·양배추쌈&양념간장 5.6.<br>·배추김치 9.13.<br>·오리주물럭 5.6.13.<br>·인절미또띠아 2.5.6.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·도토리묵국(온)<br>1.5.6.9.13.<br>·고구마닭볶음탕5.6.13.<br>15<br>·머위잎된장무침<br>5.6.13.<br>·타로쉬림프볼<br>5.6.9.12.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·참외 |
| 석식 | ·카레라이스<br>2.5.6.10.13.<br>·감자된장국 5.6.9.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·오이깍뚝무침 13.<br>·바사삭고추순살치킨<br>1.5.6.15.<br>·쥬시쿨 2.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·새알심미역국<br>1.5.6.13.16.<br>·삼치데리야끼조림<br>5.6.13.<br>·묵은지사태찜<br>2.5.6.9.10.13.<br>·청경채나물 9.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·떡꼬치구이<br>5.6.12.13.16.18. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·떡국1.5.6.9.13.<br>·소면5.6.<br>·건파래볶음 5.13.<br>·오징어낙지볶음<br>5.6.13.17<br>·도톰동그랑땡전<br>1.5.6.10.12.13.<br>·총각김치 9.13.<br>·요구르트 2. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·육개장칼국수<br>5.6.9.10.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·과일요거트샐러드<br>1.2.5.6.11.12.13.<br>·돈육간장불고기<br>5.6.10.13.<br>·갈치카레구이 2.5.6.13. | ·고추참치비빔밥<br>5.6.9.13.18.<br>·크래미감자달걀탕<br>1.5.6.8.13.<br>·양배추옥수수콘샐러드<br>1.5.12.13.<br>·반반치킨<br>2.5.6.12.15.18.<br>·배추김치 9.13.<br>·요구르트 2. |
| | 5월 27일(월) | 5월 28일(화) | 5월 29일(수) | 5월 30일(목) | 5월 31일(금) |
| 조식 | ·친환경쌀밥<br>·돈육김치찌개<br>5.6.9.10.13.<br>·돈육메추리알장조림<br>1.5.6.10.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·맛살미역줄기볶음<br>1.5.6.13.<br>·치킨너겟/머스타드소스<br>1.5.6.13.15<br>·고마워감귤씨 5.13. | ·누룽지<br>·배추김치 9.13.<br>·초코머핀1.2.5.6.13.<br>·초코첵스시리얼&우유<br>2.5.6.13. | ·친환경쌀밥<br>·물만두국 1.5.6.9.10.13.<br>·온두부 5.<br>·김치볶음 9.13.<br>·간장오리불고기5.13.<br>·페스츄리롤링핫도그<br>1.5.6.10.12.13.<br>·깍두기 9.13.<br>·김구이 13. | ·친환경쌀밥<br>·건새우아욱된장국<br>5.6.9.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·청경채새우살볶음<br>5.6.9.13.<br>·닭갈비볶음 5.6.13.15<br>·도톰동그랑땡전<br>1.5.6.10.12.13. | ·훈제오리볶음밥<br>5.6.9.13.18.<br>·감자달걀국 1.13.<br>·떡갈비새송이볶음<br>2.5.6.10.12.13.<br>·3무장아찌무침 13.<br>·배추김치 9.13.<br>·파스키에 1.2.5.6.13. |
| 중식 | ·친환경잡곡밥 5.<br>·콩나물국 5.6.9.13.<br>·보쌈정식5.6.10.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·무말랭이무침 5.6.9.13.<br>·김치전 1.2.5.6.9.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·감자수제비국 5.6.9.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·도토리묵채소무침 5.<br>·돈육콩나물고추장불고기<br>5.6.10.18.<br>·새송이전 1.6.<br>·애호박전 1.5.6.<br>·한끼오트 2. | ·한우콩나물밥&부추양념간장 5.6.13.16<br>·어묵무국 1.5.6.9.13.<br>·수원왕갈비통닭<br>5.6.13.15.18.<br>·배추김치 9.13.<br>·오이깍뚝무침 13.<br>·요구르트 2. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13.<br>·매콤꼬마새송이볼어묵볶음<br>1.5.6.13.<br>·파채돈까스&오리엔탈s<br>1.2.5.6.10.13.<br>·상추겉절이 5.6.13.<br>·총각김치 9.13.<br>·제리뽀 2.5.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·북어채미역국 5.6.13.<br>·닭볶음탕 5.6.13.15<br>·배추김치 9.13.<br>·버섯잡채 5.6.8.12.13.<br>·가지볶음 5.6.<br>·아이스슈 1.2.5.6.13. |
| 석식 | ·채소달걀국 1.5.6.9.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·쫄면채소무침 5.6.13.<br>·마파두부덮밥<br>5.6.10.12.13.<br>·납작부침만두<br>1.2.5.6.10.13.<br>·후레쉬업5.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·순두부찌개<br>1.5.6.9.10.13.<br>·안동식찜닭 5.6.13.15<br>·쫀득방울탕수육<br>1.5.6.10.12.13.<br>·브로콜리초장 5.6.13.<br>·총각김치 9.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·콩나물국 5.6.9.13.<br>·해물우동볶음<br>5.6.9.12.13.17.18<br>·김치소스 1.2.5.6.9.12.13.<br>·고메함박스테이크<br>1.5.6.10.<br>·건파래볶음 5.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·초코케익홀1.2.5.6.13. | ·친환경잡곡밥 5.<br>·떡국1.5.6.9.13.<br>·돈육두부강정<br>1.2.5.6.10.12.13.<br>·콩나물오징어볶음<br>5.6.13.17<br>·무청시래기지짐 5.6.9.13.<br>·배추김치 9.13.<br>·갈릭파이 1.2.5.6.13. | ·김치볶음밥<br>2.5.6.9.10.13.<br>·팽이버섯된장국5.6.13.<br>·궁중고기말이/소스<br>1.5.6.10.12.<br>·베이컨까르보나라<br>1.2.5.6.10.13.<br>·깍두기 9.13.<br>·요구르트 2. |

## 영양정보

♠ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,홍합,전복포함)
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 새우자건품육수용(국내산)
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(수입산)
- 육가공품: 베이컨(수입산)
- 수산가공품: 진미채(수입산), 타코야끼(수입산), 파프리카하트어묵전(연육:베트남), 새우살 및 새우공산품(베트남)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음

두뷰류: 콩(두부류,콩비지, 콩국수의 콩국 포함): 국내산/ 순두부, 연두부: 국내산