



교 훈
자율自律
창의創意
진실眞實

영양통신문

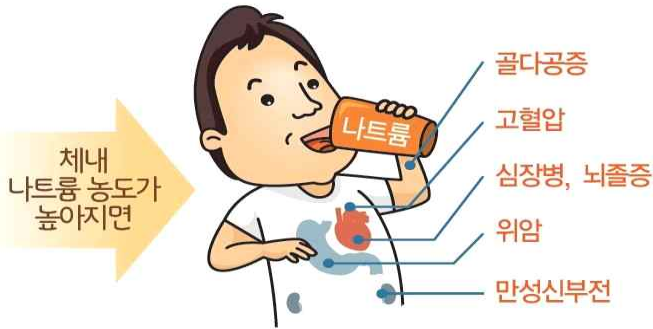
- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정 일 중 학 교
2023년 4월 24일
식생활교육관

☐ 정읍시 충정로 511번지 <https://school.jbedu.kr/jeongil-m> ☎063-530-3570 교무실 FAX 063-530-3566

나트륨 줄이기

★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?





나트륨 어디에 많이 있나요?


| | | | |
|-------------|---|---|--|
| 국 탕 |  어묵국 2,400mg |  갈비탕 1,700mg |  육개장 2,900mg |
| 찌 개 류 |  된장찌개 2,000mg |  김치찌개 2,000mg |  순두부찌개 1,400mg |
| 반 찬 류 |  배추김치 300mg |  얼무김치 300mg |  마늘종무침 600mg |
| 면 류 |  짜장면 2,400mg |  물냉면 2,600mg |  우동 2,400mg |
| 간 식 |  떡볶이 900mg |  순대 1,300mg |  김밥 800mg |


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


나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가공어육제품 (햄, 소시지, 베이컨 등) 끓는 물에 데쳐 염분, 기름 등 각종 첨가물을 제거하기 

통조림 건더기만 건져서 물에 행구기 

자반생선, 건어물 (멸치, 마른 새우, 쥐포, 미역, 다시마 등) 물에 5~10분간 담궈 소금기를 빼내고 사용하기 

라면 분말스프는 절반만 넣고, 채소나 해조류를 듬뿍 넣고 끓이기 

쌈장 두부와 과일즙을 넣어 나트륨 함량 줄이기 

식품 조리

1. 조리법의 선택

장류가 많이 들어가는 국, 찌개, 조림 보다는 소금이 적게 사용되는 찜, 구이, 볶음 등의 조리법을 활용합니다.

2. 음식의 간은 먹기 직전에 하기

뜨거울 때는 혀에서 짭맛이 덜 느껴지므로 소금을 많이 넣게 됩니다. 국이나 찌개는 식은 후 간을 하면 소금을 적게 넣을 수 있습니다. (짭맛 인지 온도 17~42℃)

3. 천연조미료 및 다양한 향신료와 향미채소 이용

소금이나 장류 대신 저염소스, 겨자, 식초, 레몬, 들깨가루와 멸치가루 등 천연조미료를 이용합니다.

나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에 음식 적게담기!



양념 소스 따로주기!



채소 과일 많이먹기!





5월 학교급식 식단 안내



| ◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 | 5/2 Tue | 5/3 Wed 수다날 | 5/4 Thu | 5/5 Fri |
|---|--|---|--|---|
| | 친환경찰흑미밥 한우사골곰탕(13.16.) 두릅/다시마/초장(5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 오곡치킨까스와양파채(1.2.5.6.12.13.15.18.) 썬박지(9.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 759.1/30.3/210.9/6.7 | 오리훈제볶음밥(1.5.6.8.13.18.) 황태콩나물국(5.13.) 오이쫄면(5.6.13.) 탕수육슬라이드(1.10.12.13.) 열무김치(완)(9.13.) 메론샤베트(2.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 737/34.3/351.8/14.5 | 친환경차수수밥 사골떡국(1.16.) 안동닭찜(5.6.13.15.) 청경채겉절이(9.13.) 오징어야채볶음(5.6.13.17.) 공통양념(5.13.) 단호박죽(13.) 에너지/단백질/칼슘/철 751.8/39.9/232.2/3.9 | 오월은 어린이날 우리들 세상 |
| 5/8 Mon | 5/9 Tue | 5/10 Wed 수다날 | 5/11 Thu | 5/12 Fri |
| 친환경녹미밥 쇠고기미역국(5.6.16.18.) 고춧잎무침(5.6.13.18.) 닭갈비(5.6.13.15.18.) 배추겉절이(9.13.) 크로플/생크림/오레오(1.2.5.6.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 760.3/35.6/398.7/5.6 | 친환경찰현미밥 국수전골(1.5.6.9.13.16.17.18.) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.18.) 마늘증전새우볶음(1.5.6.9.13.16.18.) 갯잎김치(5-6장)(5.6.9.13.18.) 찰감자꽃만두(1.5.6.10.13.16.18.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 789.4/40.1/594.7/5.5 | 짜장소스(2.5.6.10.13.18.) 실파게란국(1.13.) 메밀순무찜(3.5.6.18.) 잡채밥(1.5.6.8.10.13.16.18.) 통새우카츠(1.2.5.6.9.13.) 열무김치(완)(9.13.) 수박 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 806.5/33.7/357/5.1 | 친환경찰흑미밥 육개장(1.13.16.) 떡갈비(60g)(5.6.10.13.15.16.18.) 도토리묵(상추, 오이)-4개씩(5.6.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 간달치볶음(5.6.13.) 명초부추전(2개)(1.5.6.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 768.4/35.3/545.2/6.6 | 친환경찰보리밥 냉짬뽕(1.5.6.13.16.) 청경채무침 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10.) 보쌈김치(9.) 썬개떡 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 883/33/263.4/8.3 |
| 5/15 Mon | 5/16 Tue | 5/17 Wed 수다날 | 5/18 Thu | 5/19 Fri |
| 친환경녹미밥 해물우동(1.5.6.9.13.16.18.) 죽순오징어초무침(5.6.13.17.) 썬갯무침 오리주물럭(5.6.13.18.) 배추겉절이(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 754.5/34.4/292.6/4.7 | 친환경찰현미밥 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 갯잎김치(5-6장)(5.6.9.13.18.) 영양닭죽(13.15.) 당면김말이(25g*2개)(1.5.6.16.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 730.3/33.7/242.6/9.7 | 채소비빔밥(한우)(1.5.6.13.16.) 연포탕(초)(9.13.18.) 활짝핀떡갈비(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 참외-2/16 청포도주스(13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 754.3/38.7/296.9/6 | 친환경찰흑미밥 오색중심이감자국(13.17.) 고구마줄기무침(5.6.13.18.) 뿌링글치킨텐더(1.5.6.15.) 배추겉절이(9.13.) 공통양념(5.13.) 채소&쌈장(파프, 고추, 오이)(5.6.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 720.6/23.7/208.3/3.2 | 친환경찰보리밥 콩나물김치국(5.9.13.18.) 까르보나라크림스파게티(1.2.5.6.10.13.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) 굴뱅이시금치초무침(5.6.13.18.) 열무김치(완)(9.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 790/40.2/391.4/4.8 |
| 5/22 Mon | 5/23 Tue | 5/24 Wed 수다날 | 5/25 Thu | 5/26 Fri |
| 친환경찰보리밥 얼갈이된장국(5.6.13.18.) 육전(돼지고기)(1.5.6.10.13.) 과일탕수육(돈후)(1.2.5.6.10.11.12.13.) 열무김치(완)(9.13.) 브로콜리두부샐러드(1.5.13.16.18.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/41.4/412.6/4.5 | 친환경찰흑미밥 돼지고기감자찌개(5.9.10.) 닭감자조림(토막)(5.6.13.15.18.) 새우깡머위볶음(9.13.) 갈치구이(6.) 갯김치(9.13.) 머스크멜론 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 730.8/38.2/378.5/4.5 | 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16.18.) 건새우미역국(5.6.9.18.) 보쌈김치(9.) 도넛(미니스트베리필드)(1.2.5.6.) 찰토마토(12.13.) 포도워터젤리 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1438.7/30.4/330.7/3.8 | 친환경찰현미밥 새우살호박국(9.13.16.) 참나물무침 떡볶음(두끼)(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 오븐에구운피자돈가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 754.9/30.4/236.5/4.9 | 현장체험 학습 |
| 5/29 Mon | 5/30 Tue | 5/31 Wed 수다날 | ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! 쌀:친환경쌀 콩:국내산, 두부콩:국내산 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 쇠고기:국내산 한우암소 고등어,오징어,꽃게,참조기,미꾸라지:국내산 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) 양고기,뽕장어,넙치광어,참돔,조피볼락 사용 안함! | |
| 대체공휴일 | 친환경찰현미밥 감자탕(5.6.9.10.13.18.) 갯잎찜(5.6.13.18.) 당면콩나물무침(5.6.13.16.) 모듬소시지김치볶음(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 사과워터젤리(2.5.13.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 1272.2/28.7/264.9/3.9 | 영양밥(5.6.13.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.18.) 돌미나리고추장나물(5.6.13.18.) 부추무침(5.6.13.18.) 돼지불고기(5.6.10.13.18.) 야채계란말이-1개(1.) 공통양념(5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/33.8/253.7/5.5 | | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jeongil-m> → 학교소식 → 급식안내

◇ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양통신 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다. 밥을 제외한 모든 음식에 알레르기⑤⑥⑬을 포함합니다.

◇ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천하여 주시기 바랍니다.

◇ 학교급식은 학생들의 건전한 심신 발달과 편식 교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

