



교 훈
자 율(自律)
청 순(淸純)
창 의(創意)

영 양 통 신 문

- 밥상머리는 교육의 장입니다 -

정일여자중학교
2020년 10월 5일
식생활교육관

정읍시 충정로 511

www.chongil.ms.kr

(063)530-3570 (교무실) FAX (063)530-3566

1 10월 학교급식 운영 안내

- 우리학교는 Non-GMO 시범사업 운영학교로 10월에는 간장, 고추장 및 된장, 청국장, 쌀엿, 두부, 콩나물을 **Non-GMO 제품**을 사용합니다
- 10월 친환경농산물 사용 품목은 감자, 고사리, 건고추, 고춧가루, 근대, 느타리버섯, 당근, 무, 말랭이, 얼갈이배추, 부추, 새송이, 숙주나물, 베이비순, 쑥갓, 양배추, 양파, 오이, 무, 방울 토마토, 치커리, 토마토, 대파, 팽이버섯, 표고 버섯, 애호박, 쌀 및 귀리, 기장, 들깨, 찰보리 쌀, 클로렐라쌀, 발아현미, 혼합잡곡, 찹쌀, 검정약쌀, 현미등을 사용합니다
- 배추김치, 들기름, 참기름, 참깨 등은 전라북도에서 생산되는 **도내산 제품**을 사용합니다

2 코로나19 예방을 위한 급식 에티켓

- 배려하고 지키면 극복할 수 있어요 -

- 손을 씻고 식생활교육관으로 일정간격을 유지하며 들어옵니다.
- (앞사람이 식판과 숟가락을 들면 그때 들어오기)
- 손 소독 후 대기시 적정 간격을 유지합니다.
- 식사 직전까지 마스크를 착용합니다.
- 식사 중에는 대화하지 않습니다.
- 식사시 친구 음식 먹지도 주지도 않기
- 식사시 기침이나 재채기는 옷소매로 가리고 합니다.
- 식사 후에는 마스크를 착용합니다.
- 잔반처리시 앞친구와 일정 간격 유지하기
- (왜냐하면 침이 섞인 음식물이 튀는 것을 방지 하기 위해)

3 나트륨에 대하여

- 나트륨의 역할은 우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분량을 조절하고 신경, 신호전달, 근육수축에 중요한 역할을 하며, 소화액의 성분으로 쓰이는 등 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이나 매우 적은 양이 필요하기 때문에 오히려 나트륨의 과잉섭취가 문제되고 있다.

■ 과다한 나트륨 섭취로 인해 유발될 수 있는 질병

고혈압	혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져 혈액량 증가 → 혈압 상승
심장병 뇌졸중	고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터짐
골다공증	체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가기도 함.
위암	염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전
만성 신부전	고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장의 기능 쇠퇴

■ 나트륨을 빼는 최고의 식재료

- 토마토: 토마토 100g에는 250mg의 칼륨이 들어있어 나트륨 배출을 도와주며 기름과 함께 먹으면 영양소 흡수도 좋다.
- 양배추: 양배추의 달고 아삭한 맛이 염분이 적어도 음식의 풍미를 주어 소금을 적게 넣게 됩니다.
- 우엉과 연근, 고구마: 우엉과 연근, 고구마는 섬유질뿐 만 아니라 칼륨도 풍부하여 나트륨 배출을 도와 줍니다.
- 두부나 검은깨: 칼슘은 나트륨과 결합하여 몸 밖으로 배출하는 역할을 합니다. 두부나 검은깨에 풍부하니 음식에 곁들여 먹으면 좋아요.

■ 우리학교의 나트륨 관리

- 저염(교육부 기준 0.8% 이하)의 국 조리.
국의 염도는 0.5~0.7%로 염도계로 측정 후 제공.
- 나트륨 함량이 높은 어육가공식품 사용 줄이기
- 나트륨을 줄이기 위한 조리법 사용
 - 소금보다는 다시마, 멸치 등으로 만든 육수를 사용하여 감칠맛 부여하기
 - 쑥갓, 깻잎, 미나리, 고추 등 향이 나는 채소 사용으로 식품 자체가 지니는 향과 맛을 이용.
 - 고기 밑간에 소금을 적게 사용하고 간장, 과일, 양파즙, 대파 등을 활용하여 다양한 채소를 이용
 - 나물을 무칠때는 참기름, 들기름, 볶은들깨, 견과류 등을 활용하여 고소한 맛 첨가
 - 가공식품은 끓는 물에 데친 후 조리.



10월 학교급식 식단안내



10/5 Mon	10/6 Tue	10/7 Wed 수다날	10/8 Thu	10/9 Fri
찰기장밥 새알미역국 1.5.6.8.9.10.13. 당면버섯볶음 5.6.8.13.18. 동갈비바베규구이 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 아로니아음료(블루베리) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.6/38.2/265.7/5	찰보리밥 청국장 5.6.8.9.13. 돼지고기된장구이 5.6.10.13. 무말랭이오징어초무침 5.6.13.17. 레몬무쌈 배추김치 9.13. 요거트(수제) 2.5.6.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.8/39.1/273.2/9.1	날치알김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 두부팽이버섯맑은된장국 5.6.9.13. 어니언치킨 1.2.4.5.6.12.13.15. 배추겉절이 9.13. 호박죽 13. 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.2/34.8/233.1/5.4	혼합잡곡밥 5. 대구매운탕 5.6.13. 건고구마대우령된장찌개 5.6.13. 연잎오리야채바베규 1.5.6.12.13. 계란피자전 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 736.9/57/445.7/10.7	
10/12 Mon	10/13 Tue	10/14 Wed 수다날	10/15 Thu	10/16 Fri
셀프치아바타불고기버거 1.2.5.6.10.13. 배추겉절이 9.13. 전복죽 1.9.13.18. 케플러스 5.13. 쉬림프피자 1.2.5.6.9.10.12.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.1/37.2/309.2/7.7	꼬마찰현미밥 떡만두국 1.5.6.8.9.10.13. 배추김치 9.13. 샌드위치 1.2.5.6.10.12.13. 한라봉주스 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 780.6/29.9/340.7/5.6	소고기강황주먹밥 1.5.9.13.16. 돈코츠라멘 1.2.5.6.9.10.13.15. 팍만두연근칩샐러드 1.2.5.6.10.11.12.13. 석박지 9.13. 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.9/41.4/147.9/4.9	영양밥/양념간장 5.6.13. 순두부찌개 1.5.9.10.13.18. 생선까스 1.5.6.13. 새알나물사과겉절이 5.6.13. 김구이 13. 총각김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 714.2/36.9/304/5.8	·클로렐라밥 ·꽃게탕 5.6.8.9.13.17. ·닭순살바베규조림 2.5.6.12.13.15. ·쑥갓게맛살무침 1.5.6.13.18. ·배추김치 9.13. ·웨이즈감자구이와케첩 2.5.12.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 677.9/42.5/208.8/8.3
10/19 Mon	10/20 Tue	10/21 Wed 수다날	10/22 Thu	10/23 Fri
검정약밥 쇠고기토란탕 8.9.13.16. 병어양념구이 5.6.13. 브로콜리새송이숙회 5.6.13. 콘치즈구이 1.2.5.6.10.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 629.5/28.7/283.8/4.6	귀리밥 생새우무국 5.6.9.13. 편육 5.6.9.10.13. 치커리양배추초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 김말이순대강정 1.2.4.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 671/40.7/171/6.	해물볶음우동 5.6.9.12.13.17. 배추겉절이 9.13. 스위트자몽 5.13. 계란샐러드 1.5.13. 무화과 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 987.8/37.3/763/6.5	고구마밥 참치고추장찌개 5.6.9.13. 미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13. 김가루쪽파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 떡집채 1.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.1/32.9/190.1/5.4	찰보리밥 근대완장국 5.6.8.9.13. 오징어볶음 2.5.6.13.17. 치즈볼닭 2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 열대과일샐러드 1.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 699.1/47.8/344.8/5.7
10/26 Mon	10/27 Tue	10/28 Wed 수다날	10/29 Thu	10/30 Fri
발아현미밥 불나찌개 5.6.8.9.13.16.18. 두부찜 5.6.10.12.13. 수제너비아니 1.2.4.5.6.10.12.13.15.16. 배추김치 9.13. 당호박도우넛(수제) 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.6/42.6/306.9/7.1	혼합잡곡밥 5. 쌀국수 1.5.6.8.9.13.16. 김치달걀고기매운찜 5.6.9.13.15.18. 호박느타리버섯볶음 총각김치 9.13. 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.6/34.1/163.9/5.8	옛날도시락비빔밥 1.2.6.9.10.13. 전주식콩나물국 1.5.8.9.13. 열무김치 9.13. 치즈핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 키위주스 5.13. 파스타샐러드 1.2.4.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 740.2/36.4/339.9/17.8	옥수수밥 추어탕 5.6.7.13. 부추들깨무침 6.13. 감자햄볶음 5.6.10. 계란(계란) 1.2.5.6.13. 돼지고기고추장구이 5.6.9.10.13. 배추김치 9.13. 야채쌈(자율) 5.6.13. 양배추파채초절이 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 693.1/39.9/314.7/7.4	찰기장밥 쇠고기무국 1.5.6.13.16. 팍콘간소새우(수제) 1.2.5.6.9.12.13. 오이부추무침 5.6.13. 석박지 9.13. 포도야 1.2.5.6.13.15. * 에너지/단백질/칼슘/철분 736.8/27.8/884.2/6.7

코로나110 예방법 : 면역력을 강화해야 합니다

면역력 강화 식품

				
비타민B 흡수 에너지대사 원활	비타민C 풍부 면역력 강화	비타민C 식이섬유 풍부	비타민A 면역체계 강화	비타민 다량 암예방

알레르기 표시

- ①난류 ②우유 ③메밀
④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염
⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합등) ⑲장

원산지 표시

쌀, 찰현미	국내산
소고기 및 가공품	국내산
돼지고기 및 가공품	국내산
닭고기 및 가공품	국내산
오리고기 및 가공품	국내산
배추김치 (배추, 고추, 가루)	국내산
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기 및 가공품	국내산
낙지, 갈치 및 가공품	중국산, 세네갈
멸치 및 가공품	러시아
다랑어 및 가공품	원양
아귀 및 가공품	국내산
주꾸미 및 가공품	베트남
두부(콩)	국내산

* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.chongil.ms.kr/> → 학교소식 → 급식안내

◇ 밥을 제외한 모든음식에 알레르기⑤⑥⑩을 포함합니다.