



교훈  
자율(自律)  
청순(淸純)  
창의(創意)

# 영양통신문

- 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, 무말랭이, 얼갈이배추, 부추, 새송이, 숙주나물, 베이비순, 썩갓, 양배추, 양파, 오이, 무, 방울토마토, 치커리, 토마토, 대파, 팽이버섯, 표고버섯, 애호박, 쌀 및 귀리, 기장, 들깨, 찰보리쌀, 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
  - 썩갓, 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 <b>Mon</b>	10/6 <b>Tue</b>	10/7 <b>Wed 수다날</b>	10/8 <b>Thu</b>	10/9 <b>Fri</b>
<b>찰기장밥</b> 새알미역국 1.5.6.8.9.10.13. 당면버섯볶음 5.6.8.13.18. 등갈비바베큐구이 5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 아로니아음료(블루베리) 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 777.6/38.2/265.7/5	<b>찰보리밥</b> 청국장5.6.8.9.13. 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	<b>날치알김치볶음밥</b> 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	<b>혼합잡곡밥 5.</b> 대구매운탕 5.6.13. 견고구마대우령된장찌개 5.6.13. 연잎오리야채바베큐구이 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 <b>Mon</b>	10/13 <b>Tue</b>	10/14 <b>Wed 수다날</b>	10/15 <b>Thu</b>	10/16 <b>Fri</b>
<b>셀프치아바타불고기버거</b> 1.2.5.6.10.13. 배추겉절이 9.13. 전복죽 1.9.13.18. 캐플쥬스 5.13. 쉬림프피자 1.2.5.6.9.10.12.13.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.1/37.2/309.2/7.7	<b>꼬마찰현미밥</b> 떡만두국 1.5.6.8.9.10.13. 배추김치 9.13. 샌드위치 1.2.5.6.10.12.13. 한라봉쥬스 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 780.6/29.9/340.7/5.6	<b>소고기강황주먹밥</b> 1.5.9.13.16. 돈코츠라멘 1.2.5.6.9.10.13.15. 팥만두연근칩샐러드 1.2.5.6.10.11.12.13. 석박지 9.13. 배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 827.9/41.4/147.9/4.9	<b>영양밥/양념간장 5.6.13.</b> 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. · 닭손살바베큐조림 2.5.6.12.13.15. · 송이버섯맛살무침 1.5.6.13.18. · 배추김치 9.13. · 웨지감자구이와케첩 2.5.12.13.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 677.9/42.5/208.8/8.3
10/19 <b>Mon</b>	10/20 <b>Tue</b>	10/21 <b>Wed 수다날</b>	10/22 <b>Thu</b>	10/23 <b>Fri</b>
<b>검정약쌀밥</b> 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	<b>귀리밥</b> 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.	<b>해물볶음우동</b> 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	<b>고구마밥밥</b> 참치고추장찌개 5.6.9.13. 미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13. 김가루짜파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 떡집채 1.5.6.10.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 724.1/32.9/190.1/5.4	<b>찰보리밥</b> 근대완장국 5.6.8.9.13. 오징어볶음 2.5.6.13.17. 치즈불닭 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 <b>Mon</b>	10/27 <b>Tue</b>	10/28 <b>Wed 수다날</b>	10/29 <b>Thu</b>	10/30 <b>Fri</b>
<b>발아현미밥</b> 불낙찌개 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	<b>혼합잡곡밥 5.</b> 쌀국수 1.5.6.8.9.13.16. 김치닭고기매운찜 5.6.9.13.15.18. 호박느타리버섯볶음 총각김치 9.13. 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 727.6/34.1/163.9/5.8	<b>옛날도시락비빔밥</b> 1.2.6.9.10.13. 전주식콩나물국 1.5.8.9.13. 열무김치 9.13. 치즈핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 키위쥬스 5.13. 파스타샐러드 1.2.4.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 740.2/36.4/339.9/17.8	<b>옥수수밥</b> 추어탕 5.6.7.13. 부추들깨무침 6.13. 감자행볶음 5.6.10. 깨찰빵 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	<b>찰기장밥</b> 쇠고기무국 1.5.6.13.16. 팥콘간소새우(수제) 1.2.5.6.9.12.13. 오이부추무침 5.6.13. 석박지 9.13. 토마토 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 ⑥대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑩복숭아
⑫토마토 ⑬야왕산염
⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 꼬막)
⑲장

원산지 표시	원산지
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
명태 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 알레르기 ⑤⑥⑩을 포함합니다.