



덜 짜게 먹어요.



SALT ↓

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짭맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주의력 결핍,
과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)



3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

♡ 6월 학교급식 식단 안내 ♡

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
<p>친환경혼합잡곡밥 5. 소고기미역국 5.6.16. 간장돈갈비찜 5.6.10.13.18. 오색잡채 5.6.10.13. 애호박새우젓볶음 9. 배추김치 9.13. 순우유케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/33.2/93.7/2.9</p>	<p>친환경기장밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 미니생선까스/타르타르소스 1.5.6.13. 맛살감자채볶음 5. 시금치나물 깍두기 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 594.9/26.4/199.2/4.0</p>	<p>김밥볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 맑은콩나물국 5.9. 교자만두 1.5.6.10.15.16.18. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 유기농과채주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 519.3/19.5/163.6/4.7</p>	<p style="text-align: center;">현충일</p>	<p>친환경강황밥 한우버섯전골 16. 고추장오리불고기 5.6.13. 참살김부각 5.6. 상추겉절이 5.6. 배추김치 9.13. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 482.8/27.5/105.8/3.8</p>
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
<p>친환경발아현미밥 참치김치찌개 5.6.9.12.16.18. 떡갈비불치즈그라탕 2.5.6.10.12.13.15.16.18. 아귀강정 1.5.6. 느타리피망볶음 5.9. 깍두기 9.13. 단오수리취떡 *에너지/단백질/칼슘/철 783.0/29.2/166.4/3.0</p>	<p>친환경차조밥 닭개장 1.13.15. 짜장돈육불고기 5.6.10.13.16. 오이냉국 5.6.13.16. 고구마맛탕 13. 배추김치 9.13. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 569.0/30.2/85.8/4.0</p>	<p>곤드레콩나물밥/양념장 5.6.16. 썩갠어묵탕 1.5.6. 돈등뼈김치찜 5.6.9.10.13. 갈릭웨이즈감자구이 깍두기 9.13. 납작복숭아주스 11.13. *에너지/단백질/칼슘/철 544.7/31.3/166.5/3.0</p>	<p>친환경찰보리밥 황태무채국 1.5.9. 닭볶음탕 5.6.15. 오징어부추전 1.5.6. 도토리묵참나물무침 5.6. 깍두기 9.13. 미니고구마파이 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 651.9/27.5/138.3/3.5</p>	<p>친환경찰흑미밥 돈육애호박고추장찌개 5.6.10. 바비큐푼김 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 해물볶음우동 2.5.6.9.12.13.16.17.18. 얼갈이배추나물 배추김치 9.13. 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 616.3/22.6/153.6/2.6</p>
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri 저탄소밥상
<p>친환경차수수밥 떡만둣국 1.5.6.10.16.18. 오삼불고기 5.6.10.13.17. 팍치킨케이크샐러드 1.2.5.6.12.13.15. 미나리숙주무침 5.6. 배추김치 9.13. 인절미갈릭토스트 2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 579.5/32.5/133.8/4.7</p>	<p>친환경혼합잡곡밥 5. 꽃게탕 5.6.8.13. 순살닭갈비 5.6.13.15. 오징어실채간장볶음 5.6.13.17. 양배추오이무침 13. 배추김치 9.13. 회오리감자 5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 639.6/40.2/171.4/2.7</p>	<p>베이컨김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16.18. 실파달걀국 1. 함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 골뱅이실곤약야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 한라봉주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 501.4/19.4/182.7/2.7</p>	<p>친환경찰현미밥 나가사키짬뽕국 6.9.10.13.17.18. 연양식바삭불고기 2.16. 온두부 5. 양파부추무침 13. 볶은김치 5.6.9.13. 배 *에너지/단백질/칼슘/철 592.3/25.1/174.0/4.3</p>	<p>친환경귀리밥 도토리묵냉국 5.6.9.13.16. 콩고기채소볶음 1.5.6.12.13.18. 옥수수콘치즈구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 참나물두부무침 5.13. 깍두기 9.13. 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 623.5/19.2/145.5/3.5</p>
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
<p>친환경찰흑미밥 닭곰탕 15. 수제소시지채소볶음 2.5.6.10.13.15.16.18. 고등어무조림 5.6.7.13. 오이미역조무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 파인애플주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 541.1/25.0/81.0/2.0</p>	<p>친환경기장밥 돈육김치찌개 5.6.9.10. 오리훈제구이/쌈무 1.2.5.6. 떡꼬치구이 5.6.12.13. 김가루실파무침 5.6. 깍두기 9.13. 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 716.1/30.9/100.1/3.9</p>	<p>미니밥 짜장면 5.6.10.13.16. 맑은유부장국 5.6. 맛조깅탕수육 1.5.6.10.13.18. 포들단무지부추무침 배추김치 9.13. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 489.6/30.0/227.7/2.4</p>	<p>친환경차수수밥 아욱된장국 5.6.9. 통등심돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 로제치즈속옹볶이 2.5.6.10.12.13.15.16. 맛살팽이버섯볶음 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 769.5/18.8/172.5/3.4</p>	<p>친환경발아현미밥 소고기뭇국 5.6.13.16. 삼겹.목살오븐구이/상추쌈 5.6.10.13. 두부찰도그를 2.5.6.10.12.15. 파채콩나물무침 5. 배추김치 9.13. *에너지/단백질/칼슘/철 753.2/28.4/142.0/2.3</p>

◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산

* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소)

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산

* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산

* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산

* 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)

* 알고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조파블락, 가리비, 우렁쌔이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식->식생활관->급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

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