



## 나트륨 줄이기

## ★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



## ★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



## ★ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



## 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



소금을 줄이면  
건강이 올라갑니다

건강을 위해  
소금을 더 줄입니다!

## 🌸 절기 이야기 (5월)

## ■ 소만(5월 21일)

여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장한다. 이 무렵 썩바귀 잎을 뜯어 나물을 해 먹고 보리와 밀이 익어간다. 고사리, 취나물, 참나물, 미나리 등 비타민과 무기질이 풍부한 “산나물”들이 풍부하게 채취된다. (미나리강회, 쑥개떡, 느티떡)





## 5월 학교급식 식단 안내



5/3 <b>Mon</b> 생일밥상	5/4 <b>Tue</b>	5/5 <b>Wed</b>	5/6 <b>Thu</b>	5/7 <b>Fri</b>
친환경검정쌀밥 닭미역국(13.15.) 묵은지등갈비찜 (5.6.9.10.13.18.) 비타민생채 날치알계란말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 치즈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.1/27.5/186.2/3.3	밥버거 (1.5.6.9.10.13.18.) 잔치국수 (1.5.6.9.13.18.) 미트볼파르팔레조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김부각*콩소스 (5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뽕로호황삼주소 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.4/28.3/205.7/5.1		친환경귀리밥(초) 순살동태찌개(5.) 간장불고기(초)(5.6.8.10.18.) 갈치구이(6.) 유채나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.4/37.2/105.6/2.5	친환경강황라이스 베트남쌀국수(2.5.6.13.15.16.18.) 닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15.18.) 건파래볶음(5.13.) 통새우짜조/칠리소스(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.7/31.3/66/2.8
5/10 <b>Mon</b>	5/11 <b>Tue</b>	5/12 <b>Wed</b> 수다날	5/13 <b>Thu</b>	5/14 <b>Fri</b>
친환경율무밥 조랭이떡만두국 (1.5.6.10.13.16.18.) 미나리숙주나물 제육볶음(5.6.10.13.) 튀김만두 (1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/29/69.3/3.2	친환경찰보리밥 빼빼는감자탕 (2.5.6.10.13.) 안동식찜닭 (5.6.8.13.15.18.) 토마토카프레제 (1.2.5.6.12.) 골뱅이미역국수무침 (5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/36.9/333.7/2.8	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.13.) 배추들깨된장국 (5.6.13.18.) 크림카레우동 (2.5.6.10.13.16.) 닭강정/양념감자 (2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 유기농ABC주소(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/22.2/145.4/2.8	친환경옥수수밥 북어콩나물국(5.9.13.) 간장돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 방풍나물 바질데리아끼방어구이 총각김치(9.13.) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 457.1/32.1/130/2.5	친환경홍국쌀밥 육개장 (1.2.5.6.13.16.18.) 장미꽃오양만두 (1.5.6.10.15.16.18.) 도라지오이초무침(13.) 고메함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 스승의날케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.8/18.1/117.8/2.6
5/17 <b>Mon</b>	5/18 <b>Tue</b>	5/19 <b>Wed</b>	5/20 <b>Thu</b>	5/21 <b>Fri</b>
친환경영양잡곡밥(5.) 쇠고기무국(13.16.) 취나물된장무침(5.6.13.) 짜장닭갈비(1.5.6.13.15.16.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.2/25.7/126.8/3.2	돈육콩나물밥/부추양념장(5.6.10.18.) 우렁창국장찌개(5.6.9.13.18.) 찰보리감자만두찜(1.5.6.10.16.18.) 떡갈비새송이볶음(2.5.6.10.15.16.18.) 열무김치(9.13.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.7/27.8/208.2/7		친환경차수수밥 닭곰탕(5.8.13.15.) 자반고등어구이(7.13.) 부추상추겉절이 오리주물럭(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/30/66.6/3.5	친환경녹차케킨쌀밥 건새우아육국(5.6.9.13.18.) 리코타치즈샐러드&오리엔탈소스(2.5.6.12.13.) 돈육김치볶음/두부(5.9.10.13.18.) 치킨텐더/소스(1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 친환경사과즙(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519/23.8/190.4/3.7
5/24 <b>Mon</b>	5/25 <b>Tue</b>	5/26 <b>Wed</b> 수다날	5/27 <b>Thu</b>	5/28 <b>Fri</b>
친환경자조밥 사골매생이떡국(1.2.5.6.13.16.) 콩나물무침(5.) 오리훈제굴소스야채볶음*(5.6.13.18.) 오징어튀김/감귤타르타르(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 584/22.8/95.5/4.5	친환경기장밥 낙지연포탕(13.17.) 애호박버섯볶음 삼겹살고추장볶음*(5.6.10.13.18.) 삼치카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.3/26.5/44.3/1.9	소시지오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 어묵속갓국(1.5.6.13.16.) 치커리사과무침 별이된멘츠크(1.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 사과요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599/29.1/213.6/3.3	친환경서리태밥(5.) 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 참나물겉절이 산살닭볶음탕(초)(5.6.13.15.16.18.) 단호박연근튀김(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 449.1/19.3/69.6/3.8	친환경아미노라이스 미역된장국(5.6.13.18.) 투움바파스타(1.2.5.6.9.13.) 청경채찜(5.6.13.18.) 치즈갈릭연어스테이크(5.6.12.18.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/21.8/113/2.6
5/31 <b>Mon</b>	<p><b>알레르기 정보</b></p> <p>1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣</p> <p><b>영양 및 원산지 정보</b> <a href="http://www.jjigok.es.kr/">http://www.jjigok.es.kr/</a> -&gt; 소식마당 -&gt; 식생활관</p> <p><b>학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</b></p> <p><b>화확조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 위 식단은 식품수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.</b></p>			
친환경차수수밥 찜뽕순두부찌개(5.6.9.13.17.18.) 세발나물 콩나물불고기(초)(5.6.10.13.) 수제치킨까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플(스틱) * 에너지/단백질/칼슘/철 531/38.2/74.5/3.3				