



# 10월 영양소식지

전주성현 2023 - 45호  
☎ 063)213-0513  
<https://school.jbedu.kr/jjseonghyeon>

## 당, 나트륨 섭취를 조심해요!

### □ 일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

1. 음료나 병과류 대신 영양소가 함유된 신선한 과일 간식 찾기



아이스크림 1스쿱  
(당 17g, 열량 246kcal)



수박 1조각  
(당 7.6g, 열량 46.5kcal)

2. 수분 보충을 위해 음료수를 찾기보다는 시원한 물이나 탄산수를 선택하기



탄산음료 1잔  
(당 22g, 200ml)



레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔  
(당 0g, 200ml)

3. 어린이 음료를 선택할 때는 가급적 품질인증마크 제품을 선택하기



**[어린이기호식품 품질인증마크]**  
식품의약품안전처의 공공하고 엄격한 심사를 통과한 안전하고 영양을 고루 갖춘 어린이 기호식품에 부여하는 마크



일반 제품



품질인증을 받은 혼합음료·과채음료  
(200ml)

4. 제품 구입 시 영양성분표에서 당류 함량 확인하기

영양정보		총 내용량 90g 277kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 0mg	0%	
탄수화물 34g	11%	
당류 9g	9%	
지방 14g	27%	
트랜스지방 0g		
포화지방 10g	67%	
콜레스테롤 0mg	0%	
단백질 3g	5%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율은 2000kcal 2000kcal 기준으로 계산한 것으로 영양에 따라 다를 수 있습니다.

### □ 일상 속 나트륨 줄이기 섭취 방법

#### < 음식을 조리 할 때 >

##### 1. 양념조절하기



가정간편식(MR)등을 조리할 때는 제공되는 양념의 양을 조절합니다.

##### 2. [대체하기]



초리전 삼백 대차서 나트륨을 덜어냅니다.

##### 3. 향신료 사용하기



간을 세게 하는 것 대신 **양파, 마늘, 허브** 등 향신료를 사용합니다.

#### < 음식을 먹을 때 >

##### 건더기만 먹기



국물은 별도의 그릇에 담아 건더기만 주로 먹습니다.

##### 양념 절반만 먹기



양념(소금, 맛간, 방장 등)은 **반**도 주운해서 절반만 먹습니다.

## 나트륨 배출을 도와주는 식재료도 있어요!



### 우엉

섬유소와 칼륨이 풍부한 우엉은 나트륨 배출을 도와줘요.



### 연근

부리채소인 연근 역시 칼륨이 풍부해 나트륨 배출에 도움을 줘요.



### 감자




감자는 칼륨이 풍부하고 전분이 국물을 깊고 진하게 만들어 소금 사용을 줄일 수 있어요.



### 토마토

토마토에 풍부한 칼륨이 나트륨 배출을 도와줘요. 생으로 먹어도 좋지만 기름과 함께 먹으면 맛도 좋고 영양소의 흡수도 좋아요.

## 전주성현유치원

10/2 월 대체공휴일	10/3 화 ☆개천절☆	10/4 수 ♥채식♥	10/5 목	10/6 금
		!찰보리밥 !바지락칼국수(5.6.9.18) !채식만두(5.6) !상추&콩나물무침(5) !달걀프라이(1) !수제홍시요거트(2) !무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철 426.3/17.9/127.5/4.7	!찰흑미밥 !참치김치찌개(5.9) !오렌지들나물무침(5.6.13) !어묵볶음(1.5.6) !목살구이(10) !아이스슈(1.2.5.6) !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 435.2/20.7/88.7/4.1	!홍국쌀밥 !육개장(16) !건설우애호박볶음(9) !야채고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18) !콘크림치킨(1.2.5.6.15.16) !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 431.9/22.6/92.6/1.8
10/9 월 ☆한글날☆	10/10 화	10/11 수	10/12 목	10/13 금
	!참쌀밥 !소고기미역국(16) !콩나물무침(5) !고추장불고기(10) !느타리버섯볶음 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 416.1/27.1/60.3/2.1	!찰흑미밥 !토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.) !양송이스트(2.5.6.13.) !생등심돈까스(1.5.6.10) !골드키위 !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 427.1/11.7/55.5/2.0	!강황쌀밥 !부대찌개(1.2.5.6.9.10.) !간장찜닭(15) !고사리나물 !맛살어묵전(1.5.6.8) !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 428.2/21.2/105.0/1.7	!홍국쌀밥 !순두부찌개(1.5.10) !돼지갈비찜(5.6.10.13.18) !깻잎순나물 !양송이햄볶음(2.5.6.10.) !단감 !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.2/23.8/103.4/2.0
10/16 월	10/17 화	10/18 수	10/19 목	10/20 금
!개살달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) !미소장국(5) !짜장소스(1.5.6.10.13.16.18) !닭가슴살꺾바로우(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18) !파인애플 !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 412.0/15.0/84.8/4.7	!찰흑미밥 !김치콩나물국(5.9) !청경채무침 !간장오리불고기(5.6.13) !감자채볶음 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 424.7/15.9/86.2/2.0	!참쌀밥 !흑임자죽 !고기국수(2.5.6.10.13.15.16) !치커리감귤샐러드(4.5.6.12.14.19) !무말랭이김치(9) !새우짜조름(1.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 438.9/21.2/183.4/1.9	!강황쌀밥 !소고기무국(16) !숙주무침 !청포묵김가루무침 !닭볶음탕(2.5.6.15) !머루포도 !깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 427.9/23.8/83.9/1.8	!홍국쌀밥 !김치어묵국(1.5.6.9) !소불고기(5.6.13.16) !달걀말이(1) !건설우애나물볶음(9) !배 !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.4/23.1/108.0/3.0
10/23 월 ♥채식♥	10/24 화	10/25 수	10/26 목	10/27 금
!참쌀밥 !팽이버섯된장국(5) !라이크텐더&두부스틱(1.2.5.6) !샤인머스켓샐러드&유자드레싱(1.2.5.6.12) !단호박카레소스(2.5.6.12.13.16.18) !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.4/10.7/100.9/1.8	!참쌀밥 !닭곰탕(15) !시금치고추장무침 !그릴햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) !사과 !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 437.1/18.3/60.1/1.9	!찰흑미밥 !김치수제비국(5.6.9) !연근조림 !바삭불고기(10) !크림새우(1.5.6.9.13) !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.4/22.0/68.1/1.3	!강황쌀밥 !잔치국수(1.5.6.7.18) !두부&양배추찜(5) !돈육김치볶음(9.10) !핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) !무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철 433.2/21.8/113.2/1.6	!홍국쌀밥 !고사리감자탕(10.16) !도토리묵&양념장 !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) !등심참스테이크(5.6.10.12.13.) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 410.9/17.5/126.4/2.4
10/30 월	10/31 화			
!찰흑미밥 !돼지고기김치찌개(5.9.10) !애기새송이버섯볶음 !간장불고기(10) !감귤 !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 406.7/22.8/78.6/1.6	!참쌀밥 !들깨떡국(1.16.) !미나리삼겹살구이(10) !달걀찜(1) !브로콜리무침 !배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 423.8/19.8/98.3/2.1			

- ◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)

※10/4 콩나물무침(두절콩나물 사용)은 국내산 수급이 어렵고, 품질이 좋지 않아 불가피하게 수입으로 대체하여 운영 예정.

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식계시판

- ◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.

- ◇ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 갯

- ◇ 우리유치원은 기후위기 대응의 일환으로 온실가스 배출량 감소에 기여하기 위해 월 2회 '저탄소 채식의 날'을 시범 운영하고 있습니다.