

	<p>“서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>발송일 2022.8.29.</p> <p>발송처 전주조춘초등학교</p> <p>문의전화 211-1574</p>
제 목	9월 영양소식지	

<영양·식생활 교육> 나트륨 줄이기

나를 위해 싱겁게 먹어요! 나트륨 섭취 줄이기

소금에는 어떤 영양소가 들어 있을까요?



나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.
소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고,
이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.

나트륨이 우리 몸에서 하는 역할

- ✓ 몸 속의 수분량을 적당하게 유지시켜 줍니다.
- ✓ 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줍니다.
- ✓ 신경이 신호를 전달하도록 도와줍니다.
- ✓ 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와줍니다.

하루 소금 권장량과 섭취량

세계보건기구 권장량

1티스푼 미만



소금 : 5g 미만
나트륨 : 2,000mg

한국인 섭취량 (2017)

2티스푼 미만



소금 : 8.7g
나트륨 : 3,477mg

나트륨 섭취 줄이기 위한 실천 방법

1. 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물 양도 신경 쓰세요.
매끼 국물 1컵(200ml)을 덜먹으면
하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.



국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

2. 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

생리적 나트륨 필요량
소량 (500mg)



결핍 우려 거의 없으며,
과잉시 문제!

하루에 소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요!!

나트륨을 많이 먹으면 이런 질병에 걸려요



골다공증

체내에서 나트륨이
빠져나갈 때 칼슘이
함께 빠져 나가기도 함.



고혈압

혈중 나트륨 농도가
높으면 심투압 현상에
의해 세포에서 수분이
혈관으로 빠져나와
혈액량 증가 및 혈압이
상승함.



심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에
손상이 생기면서 심장,
뇌의 혈관이 막히거나
터짐.



위암

염분이 위 점막을
자극해 위염을 일으키고
만성적 위염이 위암으로
발전



만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서
신장기능 쇠퇴

영양정보

총 내용량 97g
350 kcal

총 내용량당

1일 영양성분
기준치에 대한 비율

나트륨 1,790mg	90%
탄수화물 70g	22%
당류 4g	4%
지방 3.6g	7%
트랜스지방 0g	
포화지방 1g	7%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 10g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로
개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

* 표기된 표준 조리법대로 조리시 100g(국물포함)당
나트륨 함량은 360mg 입니다.

나트륨 하루 목표량 2,000mg 을 넘지 않도록 합니다.

나트륨 함량을 확인하세요!

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,790mg을 섭취하게 되고,

1일 나트륨 기준치 (2,000mg)의 89.5% (약90%)를 섭취하는 것입니다.

3. 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨
과잉 섭취로 인한 건강 문제를 다소 줄일 수 있습니다.



우리나라 전통 명절 '추석'

음력 8월 15일은 우리 민족의 제일 큰 명절인 추석이며, 추석은 가배일, 중추절, 가위, 한가위라 불리고 풍년을 이루게 한 하늘에 감사를 드리고, 우리를 보살피 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

재미있는 추석 이야기

신라 유리왕(삼국사기 기록) 때에 나라 안의 부녀자들이 두 편으로 나누어 한 달 동안 길쌈을 하여 마지막 날인 8월 15일에 승부를 가려 진 편에서 송편, 기름에 지진 고기, 전 등 갖가지 별식과 밤, 대추, 머루, 다래, 배 등을 준비하면 양편은 원을 그리며 둘러앉아 함께 먹으며 노래와 춤을 즐겼습니다. 추석놀이는 달맞이, 강강술래, 줄다리기, 씨름, 풍물놀이 등이 있습니다.

추석 전통 음식



송편 : 추수를 일찍 하는 벼를 올벼라고 하며 이 햅살에 햅눅두, 청태, 콩, 깨 등의 속을 넣고 송편을 만듭니다. 시루에 찐 때 솔잎을 송편 사이사이에 두어 찌냅니다.



토란국 : 토란은 추석 전부터 나오기 시작하는 식물이며 쇠고기를 넣어 맑은 국을 끓입니다.



닭찜 : 가정에서 닭을 키우던 시대에는 추석 무렵이 햅닭에 살이 올라서 한참 맛이 있을 계절이므로 닭찜이 추석 절식으로 적당합니다.



햇밤 : 햇밤으로 밤밥, 다식, 울란, 밤초 등 여러 음식을 만들어 먹었습니다.

송편과 관련된 속담



“폰주의 송편이 주발 뚜껑 송편 맛보다 못하다”

폰주와 같이 좋은 그릇에 담긴 맛있는 송편이라 할지라도 정성과 사랑이 담기지 않으면 값어치 없고 불품없는 주발 뚜껑에 담긴 송편보다 맛이 좋을리 없다는 뜻의 속담. 음식에는 무엇보다도 만든 사람의 정성과 따뜻한 사랑이 담겨야 하고 오붓한 정을 나누는 것이 중요하다는 의미



“더도 말고 덜도 말고 늘 한가위만 같아라”

팔월 추석 때 음식을 많이 차려놓고 밤낮을 즐겁게 놀듯이 한평생을 이처럼 지내고 싶다는 뜻의 속담. 추석은 우리나라에서 일년 중 가장 큰 명절이고 오곡백과가 익는 계절인 만큼 모든 것이 풍성하고 남녀노소 밤낮을 가리지 않고 즐겁게 지냈다는 의미



“보는 아가씨 추석비에 운다”

추수철인 가을에 비가 오는 것을 농가에서는 매우 반갑지 않게 여긴다는 뜻의 속담. 곡식이나 과일이 결실을 맺어 수확할 때인 추석 무렵에 비가 오면 흉년이 들어 혼수를 장만하지 못하게 되므로 시집을 가기 힘들어 눈물을 흘린다는 의미

* 자료 출처 : [네이버 지식백과] 한국세시풍속사전

추석 음식 건강하게 즐기기

1. 먹을 만큼만 적당히 덜어서 먹기!



밥 1공기는 약 300kcal입니다.



송편 5~6개



꽃감 4개



절편 5~6개



한과 12개



밤 11~12개



약과 2개

2. 기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기!



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

✓기름 1작은술에 약 35kcal나 해요! 기름을 많이 사용하게 되면 열량이 높아집니다.

3. 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기!



단감 1개 100kcal
사과 1개 100kcal



삼색나물
(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

전체 식이섬유 17g

* 1일 식이섬유 충분섭취량 (12g/1000kcal)

* 자료 출처 : 식품의약품안전처



<식품영양 교육> 제철 식재료

기관지를 튼튼하게! 시원달콤한

배



영양 이야기

배는 3000년 전 재배되기 시작했고, 배의 맛에 반한 그리스의 역사가 호머는 '신의 선물'이라고 극찬했다고 한다. 알칼리성 식품인 배는 수분함량이 85% 이상으로 풍부해 숙취해소에 좋으며 루테올린 성분이 풍부해 기관지 건강에도 좋다. 또한 펙틴 성분이 많아 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰주고, 장의 연동운동을 도와 변비 증상을 개선할 수 있다.

식재료 활용 꿀팁

배를 구매할 때는 짙은 황색을 띠고 모양이 둥글고 큰 것이 좋으며, 두께가 얇고 상처가 없는 것을 고르는 것이 좋다. 보관할 때는 신문지에 싸서 냉장 보관한다. 생과일로 먹거나 주스, 통조림, 잼, 배숙 등을 만들어 먹으며, 연육효소가 단백질의 연육을 도와주므로 육류 요리에 활용한다.

서해안의 명물

대하



영양 이야기

갑각류 중에서도 다양한 요리가 가능하고 맛도 좋은 대하는 고단백, 저지방, 고칼슘 식품으로 비타민 B, E, 아연(면역강화), 타우린(콜레스테롤 억제), 아스파라긴산(피로회복), 아스타크산틴(항산화작용, 질병예방), 아르기닌(성장호르몬 분비, 성장발육 도움), 키토산(뼈 건강) 성분이 풍부하다.

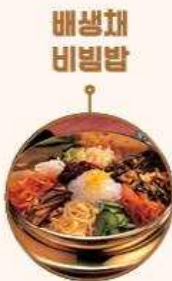
식재료 활용 꿀팁

몸이 투명하고, 껍질은 단단하며 윤기가 나는 것이 좋다. 대하에 콜레스테롤이 함유된 것은 맞지만 몸에 해로운 정도는 아니다. 대하를 먹을 땐 카페인 들어간 음식은 피하는 것이 좋고, 갑각류 알레르기가 있는 사람은 섭취에 주의해야 한다.

제철 식재료로 만드는 요리



배도라지즙



배생채
비빔밥



오이배
무침



대하
구이



대하탕



대하
감바스

9월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://jochon.es.kr/> -> 조촌소식 -> 식생활관소식

◇ 알레르기 정보

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

9/1 **Thu** 생일밥상

- 친환경아미노밥
- 쇠고기미역국(5.6.16.)
- 한식잡채(5.6.10.13.)
- 근대된장무침(자율)(5.6.)
- 오리불고기(5.6.13.)
- 배추김치(9.)
- 듀얼잼파이(1.2.5.6.)

9/2 **Fri**

- 친환경잡곡밥(5.)
- 하얀짬뽕국(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)
- 영양계란찜(1.5.6.10.12.16.)
- 상큼해초무침(자율)(1.5.6.8.13.)
- 불고기파채볶음(5.6.10.13.)
- 배추김치(9.)
- 바나나(13.)

9/5 **Mon**

- 친환경정공밥(5.)
- 아귀탕(5.6.9.13.)
- 춘천닭갈비(5.6.13.15.)
- 썩갠두부무침(5.6.)
- 오리엔탈샐러드파스타(자율)(1.2.5.6.12.13.18.)
- 콘치즈만두(1.2.5.6.)
- 배추김치(9.)

9/6 **Tue**

- 친환경보리밥
- 청국장찌개(5.6.10.13.)
- 숙주돈육불고기(5.6.10.13.)
- 어묵야채볶음(5.6.18.)
- 도토리묵상추무침(자율)(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 달콤한 멜론

9/7 **Wed** 수다날

- 친환경버섯카로틴밥
- 치킨마크니커리(2.5.6.12.13.15.16.18.)
- 치즈돈가스&소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
- 토마토야채볶음(2.5.6.10.12.16.)
- 아욱국(자율)(5.6.)
- 깍두기(9.)
- 인도 난(1.5.6.)

9/8 **Thu** 추석밥상

- 친환경녹차카테킨밥
- 쇠고기무국(매콤)(5.6.16.)
- 간장돼지갈비찜(5.6.10.13.)
- 삼색나물무침(자율)(5.6.8.)
- 떡새우완자&깻잎전(1.2.5.6.8.9.10.12.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 추석송편

9/9 **Fri** 추석연휴



9/12 **Mon** 대체휴일



9/13 **Tue**

- 친환경잡곡밥(5.)
- 낙지연포탕(5.6.)
- 청경채불고기(5.6.10.13.)
- 스팀두부/김치볶음(5.6.9.10.13.)
- 깻잎순나물(5.6.)
- 색색파프리카/초고추장(자율)(5.6.13.)

9/14 **Wed** 수다날

- 김밥볶음밥(5.6.8.10.12.13.16.18.)
- 유부우동국(1.3.5.6.13.16.18.)
- 오리훈제/머스터드(1.2.5.6.16.)
- 참나물겉절이(자율)(5.6.)
- 배추김치(9.)
- 씨없는과일(12.13.)

9/15 **Thu**

- 친환경글로렐라밥
- 순두부찌개(5.6.9.10.13.)
- 오삼불고기(5.6.10.17.)
- 감자채피망볶음(5.)
- 열무된장무침(자율)(5.6.18.)
- 총각김치(9.13.)
- 밀감푸딩

9/16 **Fri**

- 친환경아미노밥
- 쇠고기우거지국(5.6.16.)
- 깻잎닭갈비(5.6.15.)
- 미역줄기게맛살볶음(1.5.6.8.)
- 포두부볶음(자율)(5.6.8.18.)
- 배추김치(9.)
- 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.)

9/19 **Mon**

- 친환경보리밥
- 부대찌개(수제비)(1.2.5.6.9.10.12.16.)
- 동태까스(오븐)(1.2.5.6.13.)
- 궁중떡볶이(5.6.13.16.)
- 청경채무침(5.6.)
- 쌈다시마/초장(자율)(5.6.)
- 배추겉절이(5.6.9.)

9/20 **Tue**

- 친환경녹차카테킨밥
- 달걀실파국(1.5.6.)
- 마파두부(5.6.10.13.15.)
- 콩나물무침(5.6.)
- 피자치킨고로케(5.6.12.15.)
- 카프레제샐러드(자율)(2.12.13.)
- 배추김치(9.)

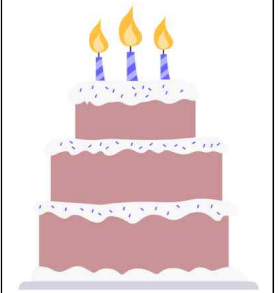
9/21 **Wed** 수다날

- 쇠고기콩나물밥&양념장(5.6.16.)
- 팽이버섯감자된장국(5.6.)
- 수원왕갈비오븐치킨(2.5.6.12.15.16.)
- 김구이
- 새우들깨탕(자율)(5.6.9.13.)
- 배추김치(9.)
- 비타초코우유(2.5.)

9/22 **Thu**

- 친환경검정쌀밥
- 북어채우국(5.6.)
- 오향장육(5.6.8.10.13.18.)
- 골뱅이실곤약무침(5.6.13.)
- 왕교자군만두(5.6.)
- 보쌈김치(9.)

9/23 **Fri** 개교기념일



9/26 **Mon**

- 친환경녹차카테킨밥
- 오징어무국(5.6.17.)
- 찜닭(5.6.8.13.15.18.)
- 숙주미나리무침(자율)
- 비엔나피망볶음(2.5.6.10.15.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 국화빵(2.6.)

9/27 **Tue**

- 친환경아미노밥
- 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.)
- 숯불오리불고기(5.6.12.13.18.)
- 참나물된장무침(5.6.)
- 단호박베이컨치즈구이(자율)(1.2.5.10.)
- 총각김치(9.13.)
- 사과

9/28 **Wed** 수다날

- 새우볶음밥(2.5.6.8.9.10.12.13.16.18.)
- 미소된장국(5.6.)
- 짜장소스(2.5.6.10.13.15.16.)
- 꼬들장아찌무침(자율)(5.6.8.9.18.)
- 수제사천식당수육(5.6.10.11.12.13.16.18.)
- 배추김치(9.)
- 웃담순수요구르트(2.)

9/29 **Thu**

- 친환경잡곡밥(5.)
- 두부김치콩나물국(5.6.9.)
- 해물로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.)
- 한입떡갈비파프리카구이(5.6.10.12.13.16.)
- 토란대나물(자율)(5.6.)
- 깍두기(9.)
- 바나나(13.)

9/30 **Fri**

- 친환경버섯카로틴밥
- 호박잎된장국(5.6.13.)
- 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.)
- 세서미두부카츠(1.5.6.12.)
- 흑임자연근샐러드(자율)(1.2.5.6.12.)
- 배추김치(9.)
- 망고음료(2.)

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 (23가지)

- * 쌀: 친환경쌀
- * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- * 고등어,삼치,오징어,꽃게: 국내산
- * 낙지: 중국산 / 쭈꾸미: 베트남산
- * 다랑어:원양산(참치,가쓰오부시)
- * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

- * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산
- * 축산물가공품: 국내산 (베이컨:국내산)
- * 참조기,조피볼락, 미꾸라지, 아귀, 갈치 : 국내산
- * 명태: 러시아산(북어채 포함).
- * 수산물 가공품: 국내산(진미채:국내산)