



식품첨가물



식품첨가물이란

- 가공식품 제조 과정에서 맛이나 영양을 좋게 하고, 품질을 유지·양상시키기 위해 첨가하는 물질

보존료
산화방지제

응고제, 팽창제
증점안정제

변하거나 상하는 것을 막아줘요	조직감을 주거나 유지해줘요
품질을 유지시키고 향상시켜요	모양, 맛, 냄새 등을 좋게 해줘요

유화제
영양강화제

착색료, 착향료
감미료, 향미증진제

식품첨가물의 문제점은

☞ 식품첨가물은 체내에 들어가면 대부분은 호흡기나 배설기관을 통해 배출되지만 소량씩은 몸속에 축적되어, 많이 섭취했을 경우 아래와 같은 증상을 나타내요.

하나 • 집중력이 떨어짐

둘 • 뇌기능과 신경계통 이상 증세

셋 • 알레르기과 천식을 유발

넷 • 각종 암을 유발



식품첨가물 섭취를 줄여 봐요~

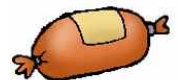


- 아이스크림, 과자, 사탕, 음료수, 라면 등 가공식품 먹는 횟수를 줄여보세요.
줄일수록 건강해져요.
- 인공색소가 많이 들어간 화려한 식품은 가급적 피해요.
- 가공식품 대신 제철 과일, 고구마, 감자, 옥수수 등 자연식품을 가급적 많이 먹어요.
- 불량식품은 절대 사먹지 않아요.
불량식품은 식품첨가물 중에서 독성이 강한 식품첨가물들을 사용하기 때문에 몸에 아주 해롭습니다.
- 가공식품을 고를 때에는 포장지 뒷면에 원재료를 확인하고 되도록 식품첨가물이 적게 들어 있는 것을 선택해요.
- 해독작용이 있는 식품을 자주 먹어요.
- 비타민C (발암물질, 돌연변이 예방)
- 식이섬유 (식품첨가물 배출을 도움)
- 조리할 때 최대한 제거하고 먹어요.



조리할 때 tip

- 햄, 어묵, 유부는 살짝 데쳐서 조리해요.
- 라면 : 면을 한번 데친 후에 헹궈서 먹어요.
- 컵라면 : 내열성 용기에 옮긴 후 물을 부어먹어요.
- 두부, 옥수수캔 등은 물에 헹궈주세요.
- 지방과 식품첨가물을 함께 먹으면 첨가물이 몸에 쌓이기 쉬우므로 조리 시 기름을 적게 사용해요.





9월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 		<p>우리가 하는 걱정의 40%는 일어나지 않을 사건에 대한 일들이고, 30%는 이미 일어난 일들, 22%는 사소한 일들, 4%는 우리가 바꿀 수 없는 것들, 4%만이 우리가 대처할 수 있는 일들이다. 즉, 96%의 걱정은 필요 없는 걱정들이다.</p> <p>- 느리게 사는 즐거움 중에서-</p>		<p>9/1</p> <p>친환경보리쌀밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18) 알감자찜(13) 참나물샐러드(1.5.6.13.18) 배추김치(9.13) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.1/25.0/90.6/2.1</p>
9/4	9/5	9/6 수다날	9/7	9/8
<p>친환경찰기장밥 베트남쌀국수(6.16) 목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.18) 김치전(1.5.6.17.18) 잔새우무조림(9.13) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/27.6/82.8/1.9</p>	<p>친환경발아찰현미밥 순두부찌개(5.13.18) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 가자미살양념구이(5.6.12.13) 느타리버섯볶음 총각김치(9) 딸기사베트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/23.1/143.0/2.6</p>	<p>인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 우렁호박잎된장국(5.6) 삼색소시지굴소스조림(2.5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 청굴주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/24.2/273.9/2.9</p>	<p>친환경통밀밥(6) 설렁탕(2.6.16) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18) 건취나물볶음 깍두기(9) 마늘토스트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/22.9/87.5/4.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 오리탕(1.13) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.12.13) 새우멸치파래자반 갯잎지(5.6.13) 배추김치(9) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/26.7/94.9/4.0</p>
9/11	9/12	9/13 수다날	9/14	9/15 생일축하날
<p>친환경찰현미밥 삼계탕(복채)(15) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 두부양념조림(5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.4/31.2/80.0/2.2</p>	<p>친환경보리쌀밥 오징어무국(17) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.8) 양배추찜(5.6.13) 보쌈김치(9) 베이컨치즈피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.8/34.5/187.6/2.0</p>	<p>햄달걀볶음밥(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 김치무콩나물국(5.9) 닭고치(소스)(1.5.6.13.15) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 야쿠르트(윌)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.4/22.1/223.6/7.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 쌈다시마초무침(5.6.13) 깍두기(9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 644.8/29.0/144.9/4.0</p>	<p>친환경귀리밥 쇠고기미역국(16) 닭왕오븐구이(1.5.6.13.15) 부추잡채(5.6.10.13) 얼무시래기지짐(5.6.9) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.5/28.7/133.2/3.7</p>
9/18	9/19	9/20 수다날	9/21	9/22
<p>친환경찰흑미밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 타코야끼(1.2.5.6.13) 유기농김구이 상추부추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/16.8/136.6/3.1</p>	<p>친환경통밀밥(6) 고치어묵국(1.5.6) 이색달튀김(1.2.5.6.15.18) 참치김치볶음(5.9.13) 궁채장아찌 깍두기(9) 과일요거트샐러드2(1.2.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 548.4/22.7/131.1/2.2</p>	<p>바비큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 유부미소된장국(5.6.9) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/36.2/201.9/3.1</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 날치알달걀말이/케첩(1.5.6.8.12) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 청경채나물 총각김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.9/24.1/196.2/2.9</p>	<p>친환경차수수밥 바지락칼국수(6.18) 귀바로우탕수육(1.5.6.10) 탕수육소스(5.6.11.13) 브로콜리화(5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/17.0/105.5/6.7</p>
9/25	9/26	9/27 수다날	9/28	9/29
<p>친환경혼합잡곡밥(5) 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 삼치유차청명장조림(5.6.13) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 보쌈김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.5/39.7/106.5/2.8</p>	<p>친환경귀리밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 매콤사태찜(5.6.10.13) 오색산적(1.5.6.10.16.18) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13) 배추김치(9) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/32.5/161.9/3.1</p>	<p>비빔밥(5) 약고추장(5.6.10.13.16) 달걀실파국(1.9) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 오이장아찌 배추김치(9) 초코우유(보로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/26.4/221.0/3.4</p>		

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

