



## 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 짠맛을 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



### ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

\*쌀:유기농 친환경쌀 \*콩:국내산, 두부콩:국내산  
 \*배추김치(배추,고춧가루):국내산,  
 \*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
 \*쇠고기:국내산 한우  
 \*고등어,삼치,꽃게,참조기,아귀,갈치: 국내산  
 \*오징어:국내산 진미채:국내가공 페루  
 \*낙지,주꾸미:베트남, \*명태/가공품:러시아산  
 \*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,  
 조피볼락 사용안함!

6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b> 수다날	6월 6일 <b>현충일</b>	6/7 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>쇠고기미역국(5.6.16)</li> <li>돼지갈비찜(5.6.10.13)</li> <li>시금치나물(5.6)</li> <li>베이컨감자채전(1.5.6.10)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>마카롱(1.2.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>귀리밥</li> <li>청국장찌개(5.9)</li> <li>가지나물(5.6)</li> <li>비엔나간장볶음(2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>오리불고기(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>요구르트(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>불고기필라프(5.6.12.13.16)</li> <li>콩나물국(5.9)</li> <li>쪽파김무침(5)</li> <li>순살파닭(5.6.13.15)</li> <li>총각김치(9)</li> <li>과일샐러드&amp;시리얼(2.5.6.12)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>낙지연포탕(5.6.9.13)</li> <li>순살닭갈비(5.6.13.15)</li> <li>갈비만두(1.5.6.10.16.18)</li> <li>오이양파무침(5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과워터젤리</li> </ul>
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>우렁된장국(5.6)</li> <li>삼치김치조림(5.6.9.13)</li> <li>탕평채(1.5.6.16)</li> <li>한입떡갈비(5.6.10.12.15.16.18)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>꿀떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</li> <li>참나물무침(5.6)</li> <li>치즈계란말이(1.2.5)</li> <li>새우튀김(1.5.6.9)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>카레라이스(2.5.6.10.13.16.18)</li> <li>꼬치어묵국(1.5.6)</li> <li>닭갈비데리야끼구이(5.6.13.15)</li> <li>치커리우자청무침(13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>설레임(쿠앤크)</li> <li>아이스크림(1.2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>마라탕(2.5.6.10.13.15.16)</li> <li>메추리알장조림(1.5.6.13)</li> <li>오리훈제&amp;무쌈(1.5.6.13)</li> <li>미나리된장무침(5.6)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>잔치국수(1.5.6)</li> <li>머윗대들깨나물(5.6)</li> <li>오삼불고기(5.6.10.13.17)</li> <li>꿔바로우(1.5.6.10.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>웃담요구르트(2)</li> </ul>
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13)</li> <li>북어무국(1.5)</li> <li>숙주나물</li> <li>고구마돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>멜론</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>찜뽕국(6.9.10.13.17.18)</li> <li>오향장육(5.6.10.13.18)</li> <li>도토리묵무침(5.6)</li> <li>임연수유자소스구이(1.2.5.6)</li> <li>배추겉절이(9.13)</li> <li>골드파인애플</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>미역두부미소된장국(5.6)</li> <li>오징어야채초무침(5.6.13.17)</li> <li>허니버터치킨(1.2.5.6.12.13.15)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>바나나우유(2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>순대국(2.5.6.10.13.16)</li> <li>부추무침(5.6)</li> <li>한우불고기(5.6.13.16)</li> <li>마늘종건새우볶음(5.6.9.13)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>뱅크뱅크썬시지(1.2.5.6.10.12.16)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>조랭이떡국(1.5.6.16)</li> <li>참나물겉절이</li> <li>돈육불고기(5.6.10.13)</li> <li>스팸전(1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>허쉬미니초콜릿칩쿠키(1.2.5.6)</li> </ul>
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>경상도식소고기무국(5.6.16)</li> <li>미나리초무침(5.6.13)</li> <li>김부각(5.6)</li> <li>함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li> <li>백김치(9)</li> <li>바움쿠헤(1.2.5.6)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미밥</li> <li>시금치바지락살된장국(5.6.18)</li> <li>닭볶음탕(순살)(5.6.13.15)</li> <li>두부구이&amp;소고기양념장(5.6.13.16)</li> <li>콩나물무침(5)</li> <li>열무김치(9)</li> <li>망고푸딩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>현미찰쌀밥(작은밥)</li> <li>짜장면(5.6.10.13.16)</li> <li>오이지무침</li> <li>탕수육(1.5.6.10.11.12.13.18)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>누룽지</li> <li>수박</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>버섯카로틴밥</li> <li>김치콩나물국(5.9)</li> <li>계란찜(1)</li> <li>돈육간장불고기(5.6.10.13)</li> <li>미역줄기볶음(5)</li> <li>깍두기(9)</li> <li>포도주스(13)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>소고기버섯전골(16)</li> <li>시래기지짐(5.6.13)</li> <li>쫄면야채무침(5.6.13)</li> <li>치즈연어까스&amp;애플사워크림(1.2.5.6.13)</li> <li>배추김치(9)</li> <li>구슬아이스크림(1.2.5)</li> </ul>

◇ 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 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr-알림마당-급식게시판-식단>

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.