한국전통문화고등학교

"창의적인 전통문화 인재 육성"

가정통신문

실력과 바른 인성을 키우는 전북교육

제2025-61호
발송일 : 2025.05.27.
발송처 : 한국전통문화고등학교
관인생략

제 목 2025학년도 6월호 영양소식지

덜 짜게 먹어요.

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.

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.

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.

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.

[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]

2025. 6월 학교급식 식단안내

	6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
조식	친환경쌀밥 흑임자깨죽 청경채무침(5.6) LA갈비구이(2.5.6.10.13.16.18) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 촉촉한마들렌(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 779.5/18.6/316.9/2.0	대한민국 대통령 선거 6월3일 화요일 임시공휴일	친환경쌀밥 쇠고기미역국(16) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6) 매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 748.7/24.1/99.8/2.5	친환경쌀밥 닭곰탕(1.5.6.15) 오이상추무침(5.6) 도톰동그랑땡(1.5.6.10) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13) 깍두기(9) 플럼주스(자두) *에너지/단백질/칼슘/철 703.2/23.7/98.0/6.0	6월6일 현충일
중식	키마카레덮밥(2.5.6.10.12.13) 두부된장국(5.6) 계란후라이(1.5) 치킨치즈블럭카츠(2.5.6.15) 배추김치(9) 레인보우큐브치즈샐러드(1.2.5.6.12) 삼색꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 721.5/25.3/146.1/2.3		친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 마라부대볶음 (1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 치킨유린기(1.2.5.6.13.15) 김부각(5.6) 깍두기(9) 제로밀크모니카아이스크림(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 784.0/38.7/153.9/3.3	콩닥콩닥심쿵버거 (1.2.5.6.10.12.16) 쇠고기야채죽(16) 롱치즈스틱&케이준감자튀김 (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 블루레몬에이드(1.2) 과일샐러드&요거트소스(2.11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 702.4/25.1/199.8/4.0	
석식	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 메밀막국수(3.5.6.13.16) 콩나물무침(5) 제육볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 망고주스 *에너지/단백질/칼슘/철 782.3/37.4/125.7/3.6		친환경기장밥 황태감자국(1.5) 아삭이고추무침(5.6) 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 멘보샤/칠리소(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 얼려먹는샤인머스켓아이스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 791.8/34.4/154.5/2.8	급식실 이용 규칙 1. 입장시간 및 식사 시간을 지키기 2. 급식 먹기 전 깨끗하게 손 씻기 3. 식사 중 친구들과 장난치지 않기 4. 식사 중 큰소리로 대화하지 않기 모두 꼭 지켜주세요!	

2025. 6월 학교급식 식단안내

	6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed	6/12 Thu	6/13 Fri
조식	친환경쌀밥 북어해장국(5.6) 로제퐁당미트볼 c(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 우리쌀크림파이(1.2.5.6) 미숫가루두유(5) *에너지/단백질/칼슘/철 758.3/25.0/83.6/2.8	친환경쌀밥 굴림만두완탕 (1.2.5.6.8.10.15.16.18) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 파래자반볶음 배추김치(9) 초코크림머핀(1.2.5.6.13) 빅딸바라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 756.4/32.6/234.9/3.6	친환경쌀밥 흑임자죽(13) 말랑떡새우완자 (1.5.6.9.12.16.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 우리밀모닝빵&딸기쨈 (1.2.5.6.13) 장수사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 687.0/21.5/189.7/1.4	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 부추달걀국(1) 애기열무된장무침c(5.6) 오징어먹물까스&화이트갈릭소스 (1.5.6.17) 배추김치(9) 국산검은콩두유(4.5.14.19) 대파크림치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 777.1/33.8/287.2/4.0	고소한누룽지 배추김치(9) 우유와시리얼(그래놀라)(2.5.6) 사과 햄치즈샌드위치(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 726.4/20.9/270.5/2.3
중식	친환경흑미밥 사골물만둣국(1.5.6.10.16.18) 오이탕탕이(5.6.13) 페스츄리겹돈까스/소스 (1.5.6.10.12.15.16.18) 베이컨루꼴라화덕피자 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 777.3/25.3/210.6/3.9	친환경율무밥 쇠고기무국(5.6.16) 꽈리고추찜(5.6.13) 직화오리불고기&야채쌈 (5.6.12.13) 오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.17) 배추김치(9) 망고사고(2) *에너지/단백질/칼슘/철 779.4/26.9/155.7/3.7	햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 양파유자초절임(13) 두부면치즈라자냐 (1.2.5.6.10.12.13.16) 블랙페퍼목살스테 (5.6.10.13.16) 배추김치(9) (백일)우리쌀오리봉봉케이크 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 745.9/32.1/218.6/2.9	친환경차조밥 콩나물국c(5.6) 닭감자조림(5.6.15) 감말랭이장아찌(5.6.13) 통살연어까스/카사바칩(1.5.13) 알배기배추겉절이(13) 달콤한멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 711.9/35.5/116.2/3.7	열무꽁보리비빔밥&계란후라이 (1.5.6.9) 청국장찌개(5.9.10) 오이도라지무침(5.6.13) 직화떡갈비&파채(5.6.10.16) 곱창돌김 배추김치(9) 달콤사과주스 *에너지/단백질/칼슘/철 734.1/35.5/267.6/6.5
석식	친환경찰현미밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 닭다리바베큐조림 (5.6.12.13.15.18) 매콤새콤쫄면야채무침(1.5.6.13) 고기군만두(보영)(5.6.10) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 789.5/30.1/126.6/2.5	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10) 미소된장국c(5.6) 매콤떡볶이c(1.5.6) 탱탱소시지츄러스 (2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 스위트트로피컬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 751.0/34.6/222.8/3.5	친환경찰보리밥 병천순대국밥 (2.5.6.10.13.15.16.18) 부추겉절이(13) 달걀말이(1.5) 마라크림새우볼(2.5.6.9.13.16) 깍두기(9) 썬업오렌지주스 *에너지/단백질/칼슘/철 759.6/27.3/134.5/6.0	친환경기장밥 스팸짜글이찌개(5.6.10) 야채어묵볶음(1.5.6) 취나물무침 돈육깻잎볶음(5.6.10) 배추김치(9) 우리학교빙수파티(2) *에너지/단백질/칼슘/철 729.5/31.2/121.0/3.1	 손을 깨끗이 씻어주세요

2025. 6월 학교급식 식단안내

	6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed	6/19 Thu	6/20 Fri
조식	친환경쌀밥 광주식애호박찌개(5.10) 오이부추무침 토마토달걀볶음 (1.2.5.6.12.16) 치즈너겟(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 딸기크림머핀(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 673.7/24.1/286.8/2.4	친환경쌀밥 감자옹심이국(5.6.9.18) 사과소스in미트볼 (1.5.6.10.12.16.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 순수배즙 초코칩트위스트파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 750.1/19.7/54.0/2.2	친환경쌀밥 돼지고기짜글이찌개(5.6.10) 진미채조림(5.6.13.17) 메추리알돈육장조림 c(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 갈릭크로와상(1.2.5.6.10) 달콤한납작복숭아주스(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 730.0/35.3/95.3/3.1	친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 깍두기(9) 카라멜포켓팝콘(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 748.1/26.2/146.3/2.2	친환경쌀밥 사골떡국(1.16) 상추겉절이(5.6.13) 베이컨감자채볶음(5.6.10) 경양식돈까스&데미그레이스소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 요거톡(레몬비스킷&머랭)(2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 671.7/19.7/78.1/2.6
중식	친환경흑미밥 들깨시래기된장국(5.6) 우렁강된장&호박잎(5.6) 비엔나파프리카볶음 (10.12.13.16) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 배추김치&파김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 700.4/34.2/284.4/3.4	친환경찰현미밥 도토리묵냉국v(5.6.9.16) 숙주나물 분모자닭갈비(5.6.13.15) 갈치구이(5.6) 열무김치(9) 요거트&그래놀라(2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 723.8/36.2/245.9/2.9	친환경찰현미밥(작은밥) 시원한물냉면(1.3.5.6.16) 반달단무지 숯불돼지불고기c(5.6.10.12.13) 부추새송이만두 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 763.8/34.1/86.0/2.6	친환경차수수밥 오색어묵국(5.6.18) 열무비빔국수(두유면)(5.6.9.13) 알감자튀김&갈릭마요소스 (1.2.5.6.13) 고다&체다퐁듀함박스테이크 (2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 달콤상큼한애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 760.6/21.6/149.8/2.5	친환경율무밥 돈육김치찌개(5.9.10) 숯불오리불고기/쌈채소(5.6) 공심채야채볶음(5) 감자바사삭생선까스/타르타르소스(1.2.5.6.9.12.16.17.18) 깍두기(9) 초코앤슈크림파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 714.7/31.1/187.9/4.4
석식	친환경기장밥 닭미역국(15) 양념깻잎장아찌 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 베이컨애호박볶음(5.10) 배추김치(9) 살짝녹여먹는슬러쉬(자두맛) *에너지/단백질/칼슘/철 676.3/32.0/145.5/2.4	친환경율무밥 돈까스김치나베 (1.2.5.6.9.10.13.18) 만다린샐러드c(1.2.5.6.12) 콘치즈가마보꼬어묵바 (1.2.5.6.8.12) 배추김치(9) 사과주스(빅썬)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 773.7/19.7/112.5/2.5	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 실파달걀국(1) 반달단무지 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13) 수제등심탕수육&후르츠소스 (5.6.10.11.12) 배추김치&파김치(9) 아이스요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 778.6/33.9/138.4/2.3	친환경찰보리밥 한우육개장(1.16) 마라로제찜닭c(2.5.6.13.15.16) 김가루참나물무침 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 호호딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 737.4/30.4/216.3/3.2	

2025. 6월 학교급식 식단안내

	6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed	6/26 Thu	6/27 Fri
조식	친환경쌀밥 콩나물국c(5.6) 시금치나물 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 딸기우유(2) 피자붕어빵c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 764.7/32.2/98.4/2.7	친환경쌀밥 낙지연포탕c(5.6.18) 스크램블에그(1.2.5.10.13) 허니윙봉오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 바바리안두부도넛(1.2.5.6) 오곡미숫가루라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 776.7/33.6/250.1/3.1	친환경쌀밥 호박잎된장국v(5.6.9) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) LA갈비구이(2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) 플리또골드키위배주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 725.0/20.5/277.1/4.7	친환경쌀밥 채식만둣국(1.5.6.10.16.18) 깻잎양념조림(5.6) 청양갈릭고기튀김&케첩 (2.4.5.6.10.12.16) 팝콘치킨c(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 753.5/25.1/257.2/1.4	친환경쌀밥 생새우호박국(5.9) 묵은지닭볶음(5.6.9.15) 하트미니함박 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 블루베리즙 황치즈파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 791.5/26.3/114.0/2.6
중식	친환경찰보리밥 데친오징어물회(5.6.13.16.17) 콩나물무침(5) 크리미어니언치킨 (2.5.6.12.13.15) 두부스팸조림(5.6.10.13) 배추김치(9) 홍삼ABC즙 *에너지/단백질/칼슘/철 757.4/34.8/129.7/3.4	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물유자청무침(5.6.13) 오색잡채(1.5.6.10) 열무김치(9) 태극떡(2.5.6) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 755.3/27.4/155.1/4.1	명란마요감태주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 초계국수(1.5.6.13.15.16) 햄마늘종볶음(1.2.5.6.10.15.16) 노릇노릇군만두(5.6.10.16.18) 언양식바싹불고기/부추무침 c(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 무궁화카롱(1.2.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 769.8/29.2/140.8/8.2	친환경차수수밥 시금치두부된장국(5.6) 미나리주꾸미볶음(5.6.13.16) 파래자반볶음 햄부추달걀말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9) 파워온에너지주스(레몬맛)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 748.4/37.0/316.6/6.8	친환경찰현미밥 쇠고기미역국(16) 아귀찜c(5.6.13.18) 오이상추무침(5.6) 파채돈육불고기(5.6.10) 배추김치(9) 바질토마토(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 759.6/37.0/172.6/5.8
석식	친환경율무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 비름나물(5.6) 크런치오징어까스&피칸테소스 c(1.5.6.12.13.17.18) 치즈감자그라탕피자 c(2.5.6.12.13) 깍두기(9) 리치&코코주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 688.0/24.3/162.8/2.3	친환경찰현미밥 닭곰탕(1.5.6.15) 숙주게맛살무침 오리훈제야채볶음c(5.6.13.18) 크런치가자미구이 c(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 731.7/27.4/84.4/2.6	친환경기장밥 나가사키짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) 메밀순나물무침(3.5.6) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 게살크림고로케 (1.2.5.6.8.12.18) 배추김치(9) 대파크림치즈팝콘(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 750.7/35.7/87.8/2.7	간장계란함박스테이크덮밥 (1.2.5.6.7.10.16) 감자달걀국(1) 매운어묵꼬지(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트(1.2.5.6) 스위트청포도(13) *에너지/단백질/칼슘/철 784.2/29.3/191.2/3.6	

2025. 6월 학교급식 식단안내

	06/30 Mon
조식	친환경쌀밥 쇠고기무국(5.6.16) 참치김치볶음(5.6.9.13.16.18) 갈릭마요미트볼 (1.2.5.6.10.15.16) 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 깨찰빵(1.2.5.6) 후레쉬업(라임&레몬쥬스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 746.3/21.9/76.8/1.7
중식	친환경율무밥 순두부찌개(1.5.9.10) 달걀찜c(1.2.5.6.8) 콩나물무침(5) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 778.9/36.5/190.2/5.0
석식	친환경찰보리밥 병천식얼큰순대국 (2.5.6.10.13.16) 부추겉절이(13) 꽈리고추멸치볶음(5.6.13) 치즈불닭(1.2.5.6.13.15.16.18) 깍두기(9) 해가득감귤&한라봉주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 784.0/29.7/206.8/4.9

식재료 원산지 안내

쌀 (찹쌀,현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남,중국산
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남

알레르기 유발 식품 안내

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 **식생활관(☏ 711-7770)**으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.