



6월 영양 소식지

서로 존중하고
함께 성장하는
구암공동체
군산구암초등학교

제 2025-772호

학교 누리집 <http://www.ksguam.es.kr>

식생활관 ☎ 063)445-7204

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]



나트륨 섭취를 줄이세요!

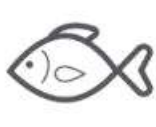
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

! 뇌졸중
! 고혈압,
! 위장병
! 골다공증



당류 과다 섭취시
문제점

! 충치,
! 비만,
! 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을
예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을
예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



영양표시를 읽어요

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

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



**나트륨 · 당류, 멀리할수록
건강은 가까워집니다!**



6월의 절기(하지)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지의 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내기도 했습니다. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.



<감자전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색]



6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed 수다날	6/5 Thu	6/6 Fri
검정쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 참나물겉절이(5.6.13) 김치참치볶음(5.6.9.13) 직화간장오리불고기(5.6.13.18) 딸기아이스크림롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.2/25.8/175.8/3.7		하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 어묵무국(1.5.6.9) 미역줄기게맛살볶음(1.5.6.8) 고구마돈육강정(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/29.3/191.2/2.3	녹미밥 돼지고기김치찌개(2.5.6.9.10.18) 열갈이배추겉절이(9.13) 건파래볶음(5.13) 달걀말이(1.2.5) 생선까스(1.2.5.6.13) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.6/32.9/310.1/3.2	 현충일
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed 수다날	6/12 Thu	6/13 Fri
참쌀현미밥 조랭이떡국(1.2.9.16.18) 갯잎겉절이(5.6.13) 김치닭강자조림(5.6.9.13.15.18) 떡갈비아채볶음(5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/39.0/177.3/4.0	보리밥 쇠고기미역국(16) 비름나물고추장무침(5.6) 낙지돈육볶음(5.6.10.13.18) 어묵당면잡채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 화이트&초코 브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.5/30.1/267.2/4.8	소고기계란볶음밥(1.5.6.13.16.18) 찜뽕국(오징어, 새우)(6.9.10.13.17.18) 상추겉절이(5.6.13) 뿌링글순살치킨(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 오렌지쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/39.1/212.1/3.6	혼합잡곡밥(5) 얼큰수제비국(5.6.9.13.18) 메추리알감자조림(1.5.6.13) 열갈이배추나물(5.6) 돼지등갈비칠리구이(2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.7/25.6/218.6/3.0	홍미밥 영양닭죽(15) 콩나물무침(5) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 도시락행전(1.2.5.6.10.15.16) 아이스 망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/28.3/86.4/2.5
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed 수다날	6/19 Thu	6/20 Fri
검정쌀밥 불고기버섯찌개(9.16) 해물콩나물찜(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.2/36.7/152.9/2.6	기장밥 야채순두부맑은국(1.2.5.8.9.18) 도토리묵오이무침(5.6) 마라부대볶음(1.2.4.5.6.10.13.15.16.18) 아귀살엿장구이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/27.3/162.6/3.9	백세카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 바지락콩나물국(5.9.18) 고막살야채무침(5.6.13.18) 닭다리후라이드(1.5.6.15) 배추김치(9) 하트바이트(아이스크림)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/35.1/200.5/3.7	우리통밀밥(6) 미소두부국(2.5.6.9.18) 냉짬뽕(5.6.13.16) 어묵느타리볶음(1.5.6.13) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.7/24.9/172.2/3.3	참쌀현미밥 감자어묵찌개(1.5.6.9) 황기닭찜(2.5.6.13.15.16) 열갈이배추겉절이(9.13) 두부햄케첩조림(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16) 너츠과일요거트(1.2.4.5.6.13.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.0/35.2/188.0/3.5
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed 수다날	6/26 Thu	6/27 Fri
보리밥 호박잎된장국(5.6.9) 메추리알어묵조림(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 달고나크림떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.4/30.2/213.3/4.0	참쌀현미밥 뼈다귀감자탕(5.8.9.10.13.18) 삼치김치조림(5.6.9.13) 치커리유자청무침(13) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/34.9/196.9/3.4	비빔밥(5.10.16) 황태감자국(5.6.9) 계란후라이(1.5) 탕수육(파인애플소스)(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 약고장장(5.6.10.13.16) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/34.2/163.7/3.0	검정쌀밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 닭갈비(5.6.13.15) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.3/31.1/111.0/2.3	녹미밥 오징어무국(9.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 곤약야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(초코바닐라)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.2/32.8/187.0/2.0
6/30 Mon	◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 밥(국내산 유기농쌀) * 콩 :국내산, 두부-콩:국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개, 반찬) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품(돼지고기, 닭고기, 오리고기):국내산 * 꽃게:국내산 * 오징어:국내산 * 낙지: 중국, 베트남산 * 주꾸미: 베트남산 * 고등어: 국내산 * 아귀:국내산, 코다리(명태): 러시아산 *수산물 가공품 - 명태가공품: 러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 파키스탄, 중국 등), 오징어가공품: 페루, 칠레, 중국, 수입산 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://ksguam.es.kr/ -> 알림방 -> 급식 ◇ 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.잣			