



## 알고 먹어요, 식품첨가물



### ● 식품첨가물이란 무엇일까요?

식품위생법에 따르면, 식품을 제조\*  
가공\*조리 또는 보존하는 과정에서 감  
미(甘味), 착색(着色), 표백(漂白) 또는 산화 방지  
등을 목적으로 식품에 사용되는 물질을 말합니다.

## ◎ 식품첨가물 종류

사용 목적	종류	사용 제품
제조공정 상 반드시 필요	두부응고제, 베이킹파우더(팽창제)	두부, 빵
보존성 향상, 식중독 예방	산화방지제, 보존료	라면, 과자
기호성 및 품질 향상	착색료, 향료, 향미증진제(조미료), 육색고정제(발색제)	탄산음료, 치즈, 버터, 햄, 소시지
영양가 향상	비타민, 아미노산, 미네랄 등 강화제	콘플레이크, 일부 우유



식품첨가물이 들어간 식품들

◎ 가공식품에 식품첨가물의 표시는?

가공식품 포장지에는 ‘원재료명(성분명) 및 함량’이 표시되어 있어 있습니다.

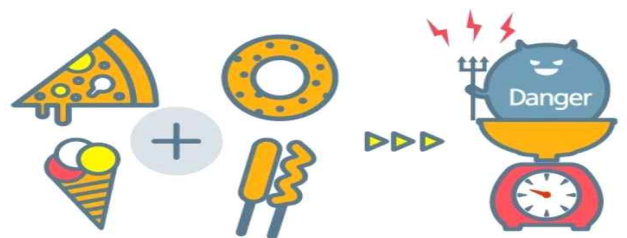


● **식품첨가물, 과다 섭취는 주의!**

식품첨가물은 안전성이 확인된 것만 허가받아 사용하지만, 우리가 하루에 섭취하는 가공식품의 수가 많고, 다양한 식품첨가물이 포함되어 있어 과다 섭취 등 오남용이 문제가 됩니다.

- 기분이 우울해집니다.
- 성격이 나빠지고 나쁜 행동을 하게 됩니다.
- 살이 찌울 수 있습니다.
- 아토피 등 피부염으로 가려워집니다.

## 식품첨가물, 과다 섭취는 주의



- 여러가지 가공식품을 섭취하면 식품첨가물도 과잉섭취
- 가공식품 섭취량을 줄이거나 식품 내 포함된 식품첨가물의 양을 줄여려는 노력 필요

◎ 식품첨가물 섭취 줄이는 건강 식습관

과다 섭취시 유해성  
우려되는 첨가물



햄(아질산염·보존료)  
발암위험 끓는 물에 2~3분  
데침. 노란 기름은 제거



베이컨(아질산염·보존료)  
발암위험 물에 데친 후 키친  
타월로 눌러 기름기 제거



소시지(아질산염·보존료)  
발암위험 칼집을 살짝 낸 두  
끓는 물에 데침



알레르기질환 가능성  
전자레인지에 살짝 데워 먹기



두부(황산칼슘·응고제)  
세포기능 저하 우려  
차물에 몇 번 헹군 뒤 요리



단무지(사카린나트륨·감미료)  
발암논쟁 찬물에 5분쯤  
담갔다 사용



맛살(푸마르산·산도조절제)  
생식기능 저하 우려 흐르는  
물에 한두 번 행구고 사용



어묵(아질산염·보존료)  
발암위험 뜨거운 물에 데치거  
나 끓인 물에 살짝 헹구기



라면(인산염·산도조절제)  
메스꺼움 끓은 물에 면을 삶은  
뒤 다시 물을 부어 끓임



## 한 해의 시작(설날)-음력 1.1

설날은 음력 1월 1일로 새해의 첫 날입니다. 설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약식, 약과, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 예로부터 설에는 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.





# 1월 학교급식 식단 안내



## ◇ 신홍초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇

- \* 쌀:군산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부:국내산
- \* 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산
- \* 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- \* 오징어/가공품:국내산/페루산 \* 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산
- \* 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산
- \* 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용

1/2 **Thu**

친환경올무밥  
쇠고기무국(16)  
논꽃치즈닭갈비  
(2.5.6.13.15)  
두부간장조림(5.6.13)  
가지나물(5.6)  
배추김치(9)  
슈크림붕어빵(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
625.1/33.4/124.3/3.1

1/3 **Fri**

친환경귀리밥  
참치김치찌개(5.9)  
영양돼지갈비찜  
(5.6.10.13)  
알감자버터구이(2.5.13)  
김가루실파우침(5.6)  
총각김치(9)  
청포도  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
604.5/29.4/137.8/2.7

1/6 **Mon**

친환경차수수밥  
맑은콩나물국(5.9)  
옥수수알계란찜(1.2)  
오리주물럭(5.6.13)  
아삭오이고추된장무침  
(5.6.13)  
배추김치(9)  
친환경제주감귤  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
605.6/23.6/165.1/3.3

1/7 **Tue**

친환경차조밥  
낙지연포탕(5.6.13)  
한우불고기(5.6.13.16)  
라자냐(1.2.5.6.12.13)  
양념깻잎장아찌(9)  
배추김치(9)  
아이스쿠키앤크림(2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
642.3/36.7/273.4/4.4

1/8 **Wed** 수다날

오므라이스  
(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.18)  
근대된장국(5.6)  
양념치킨  
(2.5.6.12.13.15)  
과일샐러드  
(1.2.5.6.11.12)  
깍두기(9)  
초코바나나음료(2.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
743.5/36.1/220.0/3.7

1/9 **Thu**

친환경홍미쌀밥  
순두부찌개(1.5.9)  
가르보나라스파게티  
(1.2.5.6.10.13.16)  
돼지목살참스테이크  
(5.6.10.12.13.16)  
시금치무침  
배추김치(9)  
딸기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
640.7/28.9/184.2/3.1

1/10 **Fri**

친환경찰기장밥  
닭다리삼계탕(15)  
주꾸미볶음(5.6.13)  
우렁어묵볶음  
(1.5.6.13.18)  
유채나물무침(5.6)  
배추김치(9)  
카스타드호떡(1.2.5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
635.9/35.5/109.2/3.1

1/13 **Mon**

친환경찰보리밥  
들깨수제비국(5.6.9)  
달걀돈육장조림  
(1.5.6.10.13)  
코코넛미니새우가스/어니  
언소스(1.5.6.9.13)  
숙음열무무침(5.6)  
배추김치(9)  
오렌지당근주스(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
628.9/26.2/234.7/3.4

1/14 **Tue**

친환경녹미밥  
한우미역국(5.6.16)  
로제떡볶이  
(2.5.6.10.12.13)  
오리훈제/우쌈(1.5.6.13)  
부추무침(5.6)  
배추김치(9)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
759.5/25.6/114.6/1.8

1/15 **Wed** 수다날

짜장밥(5.6.10.13.16)  
해물짬뽕국  
(6.9.13.17.18)  
수제탕수육  
(1.5.6.10.11.12)  
꼬막채소무침(5.6.13.18)  
깍두기(9)  
샤오롱바오(만두)  
(1.5.6.10.16.18)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
635.7/38.8/173.2/5.0

1/16 **Thu**

친환경잡곡밥(5)  
육개장(1.13.16)  
해물볶음우동  
(5.6.8.9.13.17.18)  
간장찜닭(5.6.13.15)  
취나물무침  
배추김치(9)  
회오리감자(5.6)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
620.2/35.7/155.8/4.3

1/17 **Fri**

친환경우리밀밥(6)  
햄모듬찌개  
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
마파두부(5.6.10.13.18)  
별모양치킨너겟  
(1.2.5.6.12.15)  
청경채무침(5.6)  
총각김치(9)  
배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
626.9/26.9/165.8/3.0

1/20 **Mon**

친환경흑보리밥  
맑은아귀탕(5)  
삼겹살마늘구이(10)  
쫄면채소무침(5.6.13)  
친환경채소쌈/쌈장  
(5.6.13)  
배추김치(9)  
파인애플  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
651.5/28.5/140.9/3.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇  
<http://school.ibedu.kr/kshin>→ 신홍소식→ 학교급식  
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.  
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!  
◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.  
◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣

1/31 **Fri**

친환경홍미쌀밥  
잡채(1.5.6.10.13)  
떡국(1.16)  
매운돼지갈비찜  
(5.6.10.13)  
오이깍두기(9.13)  
배추김치(9)  
토마토베리h(12.13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
645.3/29.0/135.9/3.1