



▶ 식품첨가물



■ 식품첨가물이란

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

보존료
산화방지제

응고제, 팽창제
증점안정제

변하거나 상하는 것을
막아줘요

조식감을 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~

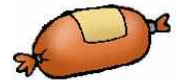


- ✓ 아이스크림, 과자, 사탕, 음료수, 라면 등 가공식품 먹는 횟수를 줄여보세요.
줄일수록 건강해져요.
- ✓ 인공색소가 많이 들어간 화려한 식품은 가급적 피해요.
- ✓ 가공식품 대신 제철 과일, 고구마, 감자, 옥수수 등 자연식품을 가급적 많이 먹어요.
- ✓ 불량식품은 절대 사먹지 않아요.
불량식품은 식품첨가물 중에서 독성이 강한 식품첨가물들을 사용하기 때문에 몸에 아주 해롭습니다.
- ✓ 가공식품을 고를 때에는 포장지 뒷면에 원재료를 확인하고 되도록 식품첨가물이 적게 들어 있는 것을 선택해요.
- ✓ 해독작용이 있는 식품을 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 행궈서 먹어요.
- 컵라면 : 내열성 용기에 옮긴 후 물을 부어먹어요.
- 두부, 옥수수캔 등은 물에 행궈어 사용해주세요.
- 지방과 식품첨가물을 함께 먹으면 첨가물이 몸에 쌓이기 쉬우므로 조리 시 기름을 적게 사용해요.





10월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
10/2	10/3	10/4(수다날)	10/5	10/6
대체공휴일		카레밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18) 미역장국(5.6.9) 우영유부잡채(5) 닭고기탕수(2.5.6.13.15.18) 깍두기 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.6/30.0/300.4/3.6		보리밥 아욱죽(5.6.9) 무조림 오리훈제복음(5.6.13.18) 두부양념구이(5.6) 배추김치(완)(9) 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/30.2/295.3/4.5
10/9	10/10	10/11(수다날)	10/12	10/13(학생선정식단)
	통밀밥(6) 바지락미역국(9.18) 닭갈비(2.5.6.15) 취나물들깨볶음 팽이버섯전(1.2.5.6.8) 배추김치(완)(9) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.6/25.9/257.8/4.1	베이컨볶음밥(1.10) 잔치국수(1.5.6.9.16) 유자단무지냉채(1.5.6.8.13) 닭봉데리야끼구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.6/27.7/282.1/2.5	흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 소고기장조림(1.16) 애스타리깨소스무침(13) 김구이 총각김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.2/35.7/272.8/4.1	강황밥 황태채무국(1.5.9) 부추무침(13) 로제치즈숙용복이(2.5.6.10.12.13.15.16) 목살구이/쌈장(5.6.10) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/32.2/204.4/2.5
10/16	10/17	10/18(수다날)	10/19	10/20(채식의날)
귀리밥 설렁탕(1.2.5.6.9.13.16) 골뱅이콩나물무침(5.6.13) 가자미구이(5.6) 총각김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/31.0/178.0/3.3	보리밥 김치콩나물국(5.9) 돼지갈비찜(10) 납작면굴소스볶음(5.6.9.10.13.18) 애호박전+꽃전(1.5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.7/25.8/214.4/2.5	새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 짜장면(2.5.6.9.10.13.16) 무채들깨구이(9) 배추겉절이(9.13) 단무지 군만두(1.5.6.9.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/28.5/315.7/4.5	참쌀현미밥 민물새우된장국(5.6.9) 숙주검정깨무침 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.13) 한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 연근부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/22.2/254.7/2.3	올무차조밥 꽃고추어묵국(1.5.6.9) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 청경채무침 두부호두강정(5.6.13.14.18) 깍두기 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/25.5/270.1/3.3
10/23	10/24	10/25(수다날)	10/26	10/27
차수수밥 우렁된장찌개(5.6.9) 편육(2.5.6.9.10.13.16) 가지무침 배추김치(완)(9) 군고구마 양배추/다시마쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.7/28.6/369.0/3.6	찰기장밥 삼계탕(늑)(9.15) 웰빙멸치조림(4.14) 도토리묵무침(5.6) 매콤아귀찜(5.6.13.18) 총각김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/34.9/169.1/3.7	유부초밥&주먹밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 크루통스프(2.5.6.9.13.16.18) 오이부추무침 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(완)(9) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/23.8/379.2/3.6	찰홍미밥 쇠고기미역국(9.16) 오징어채조림(17) 콩나물무침(5) 치즈계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(완)(9) 핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/28.4/298.5/2.9	참쌀현미밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 바베큐돈육불고기(5.6.10.12.13.16) 감자채볶음 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) 츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/30.5/192.2/4.2
10/30	10/31	<p>◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 군산시 친환경쌀 *콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어: 국내산</p> <p>* 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산</p> <p>* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(멍게) - 사용 안함!</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://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

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