



덜 짜게 먹어요.

(나트륨 섭취 줄이기)

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 많이 먹었을 때 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 실천

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 먹는다.

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 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 먹습니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인하고 선택한다.

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



※ 우리 학교 급식에서는 염도계 사용으로 염도 측정(맑은국류: 0.4~0.5%, 찌개류: 0.4~0.6%, 나물류: 0.4~0.5% 이하) 관리하고 있습니다.-나트륨저감화 실천

탄수화물

탄수화물의 역할

- 우리 몸이 에너지가 필요할 때 가장 먼저 에너지를 만들어요.
- 단백질이 우리 몸을 구성하는 데 온전히 쓰일 수 있도록 도와줘요.

탄수화물의 종류

탄수화물은 크게 단순당과 복합당로 나눌 수 있어요. 채소에 들어 있는 식이섬유도 복합당에 속해요.

탄수화물

단순당	복합당
설탕	밥
사탕	빵
과자	옥수수
초콜릿	감자
케이크	+
도넛	식이섬유

어떤 탄수화물을 먹어야 하나?

- 단순당은 우리 몸에 빠르게 흡수되는 특성이 있습니다. 빠르게 흡수되어 뇌의 에너지로 쓰일 수 있지만, 많이 먹을 경우 지방으로 변해 몸에 쌓이고 살이 찌는 원인이 됩니다.
- 복합당은 우리 몸에 천천히 흡수되는 특성이 있습니다. 채소 속 식이섬유도 여기에 속합니다. 복합당은 흡수되기 전 오랜기간 머물러 포만감을 주고, 흡수되지 못한 복합당(식이섬유)은 몸속 노폐물을 모아 몸 밖으로 배출하는 역할을 합니다.
- 따라서 단순당인 단 간식은 적당히 먹고, 복합당(식이섬유)이 풍부한 채소를 충분히 먹도록 합니다.

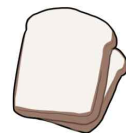
아크릴아마이드 줄이는 방법

탄수화물이 많이 들어 있는 식품(감자, 빵 등)을 조리, 제조, 가공하는 과정에서 가열할 때 의도치 않게 생성되는 발암추정물질인 아크릴아마이드를 줄이려면 에어프라이어 등 새로운 방식의 조리기기는 식품별 권장 조리온도와 시간에 따라 조리하는 것이 바람직합니다.



냉동감자

최대 190도에서
30분 이내



식빵

최대 180도 20분
또는 190도에서 14분 이내

2025년 5월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
			1 친환경찰보리밥 한우사골미역국 (13. 16) 잎마늘콩가루찜(자율)(5.6) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 닭고기갈비양념구이(5.6.12.13.15) 배추김치(전복)(9) 초코마블케익(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 632.7/29.4/75.3/2.5	2[저탄소밥상(채식)] 친환경찰기장밥 두부청국장찌개(5.6) 연근조림(5.6.13) 아귀살해물찜(5.6.9.17.18) 달고기전(30g)(1.5.6) 배추김치(전복)(9) 참외 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 556.0/26.0/131.9/3.5
5 부처님 오신 날 어린이날 	6 대체공휴일 오월은 어린이날 우리들 세상 	7 (수다날) 오리훈제김치볶음밥(9) 콩나물무채국(5) 오이된장무침(5.6) 치즈고구마돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 아이스초코(100ml)(2) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 659.3/24.5/211.7/1.8	8 친환경찰보리밥 한우우물개국(5.6.16) 돈육감자카레조림(2.5.6.10.12.13.16.18) 치즈어묵구이(2.5.6.13) 취나물무침(5.6) 배추김치(전복)(9) 요구르트-80ml(1.2.5) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 565.1/28.2/140.8/3.7	9[저탄소밥상] 친환경찰현미밥 방풍나물두부된장국(5.6) 순살삼치우조림(5.6) 꽃감무말랭이무침(5.6.13) 오징어새우살파전(1.2.5.6.9.17.18) 배추김치(전복)(9) 방울토마토(12) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 572.2/21.0/127.9/2.1
12 친환경찰쌀밥 한우숙국(1.5.6.16) 어채볶음(5.6.13) 느타리버섯볶음(5.6) 갈비꼬치(체다치즈)(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(전복)(9) 딸기요구르트(군산)(2) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 603.0/26.0/110.4/3.0	13 친환경찰현미밥 돈육순대국(5.6.10.13.16) 쏙갓나물 울외장아찌 새우까스(오븐,40g)(1.5.6.9.12) 구운김(개별김2g) 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 603.1/14.4/107.8/3.6	14 (수다날) 삼선자장덮밥(1.5.6.9.10.13.16.17) 어묵달걀국(1.5.6) 찜빔만두찜(1.5.6.10.16.18) 취나물무침(5.6) 닭가슴살나ゲット(1.2.5.6.12.15.16) 배추김치(전복)(9) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 597.1/26.3/111.7/3.2	15 친환경찰보리밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16) 더덕부추겉절이(5.6) 우렁새송이들깨즙볶음 국산장어강정(1.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 오렌지 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 592.5/21.1/152.2/3.3	16[저탄소밥상] 친환경찰우물밥 버섯청경채된장국(5.6) 두부찜(김치볶음)(1.5.6.9) 목이채소겨자채(13) 작은돈까스(동물복지)(5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 군고구마 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 655.2/17.0/134.1/2.9
19 친환경찰쌀밥 닭고기육개장(5.6.15) 돈육살편육/쌈무(5.6.9.10) 참나물무침(5.6) 배추김치(전복)(9) 증편(잔가지떡) 참외 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 575.8/24.8/76.4/2.0	20 친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 콩나물주꾸미볶음(5.6.9.13.18) 계절채소쌈,쌈장(5.6.13) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(전복)(9) 크로와상(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 574.3/24.6/114.6/3.6	21 [세계음식의 날 -베트남] 찹옥수수참쌀밥(베트남식) 새우살찰국수(5.6.9.13.15.16.18) 베트남식짜조(고기만두튀김)(4.5.6.10.12.13.15.18) 베트남식닭고기구이(5.6.12.13.15) 배추김치(전복)(9) 열대과일화채(11.12.13) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 715.3/28.2/92.4/3.4	22 친환경찰보리밥 동태살맑은국(5) 잔멸치해바라기씨볶음(5.6.13) 돈육김치찜(9.10) 코리안BBQ피자/피클(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이양배추겉절이 사과즙(임실,100ml)(13) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 595.8/27.6/250.4/1.8	23[저탄소밥상] 친환경완두콩밥 해물순두부찌개(5.6.9.17.18) 메추리알장조림(1.5.6) 깻잎순김무침(5.6) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 배추김치(전복)(9) 수박 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 592.7/19.4/181.2/3.3
26 친환경찰쌀밥 한우달걀떡국(1.16) 오징어미나리무침(5.6.17) 소시지파스타볶음(볼로냐)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 파래돌김자반(5) 배추김치(전복)(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 628.7/23.1/52.8/3.1	27 친환경찰현미밥 녹두닭국(5.6.15) 속주나물 토마토양상추샐러드(1.2.5.6.12) 생선까스(대구)(1.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 사과요구르트(군산)(2) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 553.9/23.9/143.4/1.6	28 (수다날) 친환경찰보리밥 만두순두부국(1.5.6.10.15.16.18) 가지나물(5.6) 하트모양어묵볶음(5.6.12.13.15) 순살닭꼬치구이(5.6.12.13.15) 배추김치(전복)(9), 참외 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 630.9/25.5/88.7/9.8	29 친환경찰보리밥 마라탕(중식)(5.6.9.10.13.15.16.17.18) 표고감자조림(5.6) 돈육피망잡채(5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 가리비모양꽃빵(5.6) 곶창수박음료 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 602.5/20.5/101.0/2.4	30[저탄소밥상] 친환경차조밥 유부야육된장국(5.6) 채소겨자채(13) 구운두부자장볶음(1.5.6.13.16) 방어살양념구이(5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 단오떡(수리취떡)(5) 공통양념(5.6.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 584.5/23.9/151.9/2.4
-알레르기 유발식품 표시- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19잣 ... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.				
☞ 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:군산산 친환경유기농쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,갈치,낙지,미꾸라지:국내산 * 명태:러시아산, 주꾸미:국내산, 다랑어/가공품:원양산 ☞ '수다날' 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육) 저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상 또는 채식식단 제공) 위 식단은 식재료 수급이나 학교 사정에 의해 변동 될 수 있습니다. 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다. 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.				

