



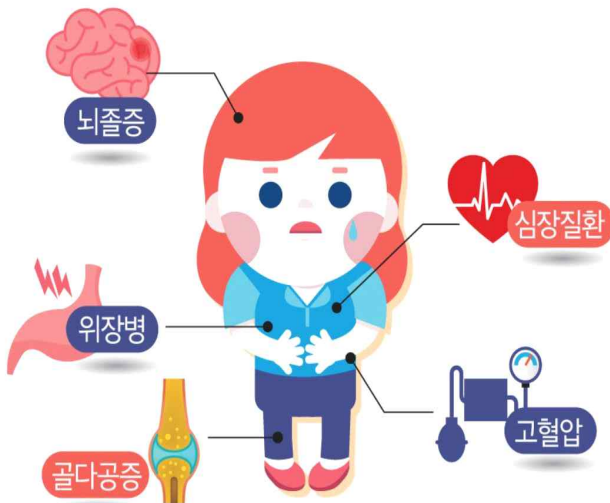
## 나트륨 섭취 줄이기 (싱겁게 먹기)

### 나트륨(Na)의 역할

- 우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분을 조절해요.
- 신경, 신호전달, 근육수축에 중요한 역할을 해요.
- 소화액의 성분으로 쓰여요.

### 나트륨을 많이 먹으면 좋지 않은 이유

나트륨을 많이 먹으면 우리가 음식을 통해 얻은 칼슘이 몸에서 빠져나가요. 고혈압, 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환 등의 질병을 일으킬 수 있으니 적당량 섭취하는 것이 좋아요.



### 덜 짜게 먹기 실천

- 국, 탕, 찌개의 국물을 적게 먹어요.
- 채소, 과일, 우유를 먹어요. (이 음식에 들어 있는 영양소 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 빠져나가도록 도와줘요.)
- 칼륨이 풍부한 채소류(시금치, 호박, 오이, 당근, 브로콜리, 부추, 토마토 등), 두류(검은콩, 두부), 해조류(미역, 김)를 활용한 식단을 구성해요.
- 외식할 때 ‘소스를 따로 주세요.’ 요청해요
- ※ 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.

## 2024년 저탄소 채식의 날 실천 학교 안내

- 나 먼저, 우리 먼저 지구를 지켜줘 -

### 1. 저탄소 채식의 날 추진 배경

- 육류에 편중된 식생활로 비만, 아토피, 성조숙증, 면역력 약화 등의 질병이 급증하여 건강을 위협하는 사회 문제가 됨.
- 패스트푸드, 가공식품, 지방함량이 높은 식품 등의 선호도가 높아지면서 영양학적으로 우수한 전통식단이 학교급식에서 기피되는 현상이 발생 됨.
- 공장식 축산업으로 온실가스 배출량이 연간 전체 온실가스 배출량의 14%를 차지하고 있어 심각한 환경 훼손이 우려 됨.
- 학교환경교육 활성화를 위한 ‘교육기본법’ 개정과 전국 시도교육감협의회 산하 ‘(가칭) 기후환경교육위원회’ 신설 합의(2021.1.14.)

### 2. 저탄소 채식의 날 추진 목적

- 자연과 인간의 공존을 위한 생명존중 교육 실현
- 기후위기 대응 및 학생건강을 위한 육류 위주 식습관 개선
- 일상이 된 일회용품 및 플라스틱 등 생활쓰레기 및 남은 음식물에 대한 심각성 인식
- 바림직한 식생활 습관 함양으로 자발적 채식 선택 기회 제공
- 채식 식단 운영으로 전통 식문화를 계승하고 지구 지키기 식생활 실천

### 3. 저탄소 채식의 날 운영 방법

- 매주 1회 저탄소 밥상 운영
- 탄소배출이 많은 육류 및 가공품 자제
- 지역 생산 식재료 이용
- 한국형 전통식단 요리
- 식사 유형 비건, 페스코, 폴로, 플렉시테리안 중 우리 학교 저탄소 밥상은 페스코 식단으로 곡류, 콩류, 채소, 과일, 우유, 달걀, 생선을 식재료로 사용하여 필요한 영양소를 충분히 제공할 수 있습니다.
- 채식 식단의 구성은 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식영양관리 기준의 준수를 원칙으로 합니다.

# 2024년 5월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm>

| 월   | 화   | 수   | 목  | 금   |
|---|---|---|--|---|
| -알레르기 유발식품 표시-<br>1 난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀,<br>7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아,<br>12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기,<br>16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합)<br>19잔                                  |   | <b>1 (수다날) [저탄소밥상]</b><br>• 친환경찰보리밥<br>• 조랭이떡들깨미역국<br>• 오색전(20g)(1.5.6)<br>• 순살조기튀김(5.6)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 군산밀모닝빵/사과잼<br>(1.2.5.6.13)<br>• 복숭아즙(임실, 100ml)<br>(11.13)<br>• 공통양념(13) | <b>2</b><br>• 친환경찰현미밥<br>• 한우육개장(1.5.6.16)<br>• 감자조림(5.6)<br>• 메추리알소시지볶음<br>(1.5.6.10.12.13.16)<br>• 깻잎전<br>(24g)(1.5.6.10.15.16)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 참외<br>• 공통양념(13) | <b>3</b><br>• 친환경찰옥수수밥<br>• 유부두부된장국(5.6)<br>• 닭날개간장조림<br>(5.6.12.13.15.16)<br>• 시금치나물(5.6)<br>• 콤비네이션치즈피자(60g)<br>(1.2.5.6.10.12.15.16.18)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 사과즙(임실, 100ml)(13)<br>• 공통양념(13) |
| <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8 (수다날)[저탄소밥상]</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>   |
| 대체공휴일   | • 친환경찰쌀밥<br>• 한우두부무국(5.16)<br>• 매콤감자순살닭찜<br>(5.6.12.15)<br>• 부추감자만두찜<br>(1.5.6.10.16.18)<br>• 게맛살숙주볶음<br>(1.5.6.8.13.18)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 공통양념(13) | • 친환경찰보리밥<br>• 중하낙지호박국(5.6.9.17)<br>• 토마토달걀볶음(1.12)<br>• 우리밀채소튀김(1.5.6.18)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 배즙(임실, 100ml)(13)<br>• 콩가루인절미(5)<br>• 공통양념(13)   | • 친환경찰현미밥<br>• 새우살아욱된장국<br>(5.6.9)<br>• 잡채어묵표고볶음<br>(1.5.6.13.16.18)<br>• 하트함박스테이크(떡)<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 블루베리화채(5.12.13)<br>• 공통양념(13)    | • 친환경찰기장밥<br>• 한우복어콩나물국(5.16)<br>• 찜빵만두찜<br>(1.5.6.10.16.18)<br>• 참나물무침(5.6)<br>• 구운 유자탕수육(소<br>스)(2.5.6.10.12.13.16.18)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 미니딸기도넛(30g)(1.2.5.6)<br>• 공통양념(13)                 |
| <b>13</b>   | <b>14</b>   | <b>15</b>   | <b>16</b>  | <b>17</b>   |
| • 친환경찰쌀밥<br>• 해신탕(닭, 전복, 낙지)<br>(5.6.15.18)<br>• 가지어묵골소스볶음<br>(1.5.6.13.18)<br>• 연어치즈까스(1.5.6.13)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 요구르트-엑상65ml(2)<br>• 초코케익(감<br>사, 22g)(1.2.5.6.16)<br>• 공통양념(13) | • 친환경찰현미밥<br>• 명태살두부국(5.6.9.13)<br>• 오리훈제/부추무침<br>(1.2.5.6.13)<br>• 새송이버섯볶음(5.6)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 사과푸딩(50g)<br>• 썬절편<br>• 공통양념(13)                 | <br>부처님 오신날   | • 친환경찰현미밥<br>• 한우머릿고기국(5.6.16)<br>• 김가루부추무침(5.6)<br>• 왕새우튀김<br>(30g)(1.5.6.9.12.13)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 경주빵(38g)(1.5.6)<br>• 골드파인애플(조각)<br>• 공통양념(13)                  | • 친환경토마토쌀밥(12)<br>• 돈육자장면<br>(1.5.6.10.13.16)<br>• 색동어묵국(1.5.6.9.13)<br>• 중국식오이무침<br>(5.6.12.13.18)<br>• 군만두(28g)<br>(1.5.6.10.16.18)<br>• 얇은 반달 단무지<br>• 사과요구르트(군<br>산, 100ml)(2)<br>• 공통양념(13)  |
| <b>20</b>   | <b>21</b>   | <b>22 (수다날)[저탄소밥상]</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>   |
| • 친환경찰쌀밥<br>• 한우들깨떡국(16)<br>• 새우살애호박볶음<br>(1.2.5.6.9.13.18)<br>• 닭고기너겟(1.2.5.6.15)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 군산밀버터쿠키<br>(15g)(1.2.5.6)<br>• 배(생과)<br>• 공통양념(13)                             | • 친환경찰현미밥<br>• 국산추어탕(5.6)<br>• 연근조림(5.6.13)<br>• 돈육묵살바베큐(오<br>븐)(5.6.10.12.13)<br>• 양배추피클(비트)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 바나나(생과)<br>• 공통양념(13)               | • 해물골소스볶음밥<br>(5.6.8.9.13.16.17.18)<br>• 콩나물무채국(5)<br>• 오징어떡볶음(5.6.17)<br>• 두부구이/깨소스(5.6)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 김부각(군산)(5.6)<br>• 참외<br>• 공통양념(13)                                      | • 친환경찰현미밥<br>• 돈육청국장찌개(5.6.9.10)<br>• 숙주미니리무침<br>• 표고한우불고기(5.6.13.<br>16.18)<br>• 백김치(군산)(9)<br>• 블루베리즙(임실, 100ml)<br>(13)<br>• 아이스슈(초코)(1.2.5.6)<br>• 공통양념(13)          | • 친환경차조밥<br>• 만두순두부국(1.5.6.10.1<br>5.16.18)<br>• 가지나물(5.6)<br>• 닭마르니카레볶음(2.5.6.<br>10.12.13.15.16.18)<br>• 오징어부추전(1.5.6.9.17)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 송편(완제)<br>• 공통양념(13)                          |
| <b>27</b>   | <b>28</b>   | <b>29 (수다날)[저탄소밥상]</b>  | <b>30</b>  | <b>31</b>   |
| • 친환경찰쌀밥<br>• 닭고기무국(5.6.15)<br>• 느타리버섯볶음(5.6)<br>• 꽃모양떡갈비(치즈, 피클)<br>(5.6.10.12.13.15.16.18)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 오렌지<br>• 공통양념(13)  | • 친환경찰현미밥<br>• 순두부달걀국(1.5.6)<br>• 돈육장뚝이(10)<br>• 시금치건파래무침(5.6)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 요구르트-엑상65ml(2)<br>• 한입 핫도그<br>(1.2.5.6.10.18)<br>• 공통양념(13)        | • 친환경찰보리밥<br>• 순살아귀탕(5.6.9)<br>• 버섯잡채(5.6)<br>• 연근전(1.5.6)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 배즙(임실, 100ml)(13)<br>• 썬개떡(완제)<br>• 공통양념(13)   | • 친환경찰현미밥<br>• 돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>• 햄당면달걀찜(1.2.5.6.<br>10.15.16)<br>• 브로콜리미역초무침<br>• 순살고등어구이(된장)(7)<br>• 백김치(군산)(9)<br>• 딸기요구르트(군산, 100<br>ml)(2)<br>• 공통양념(13)         | • 친환경찰쌀밥<br>• 열무된장국(5.6)<br>• 양배추토마토샐러드(1.2.<br>5.6.12)<br>• 라면떡볶이(1.5.6.12.13)<br>• 등심돈까스/소스/오븐(1.<br>5.6.10.12.13.18)<br>• 배추김치(전복)(9)<br>• 공통양념(13)  |

☞ 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특 정 식품은 담임선생님께 알려드리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.

☞ 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀: 군산시 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, 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.