



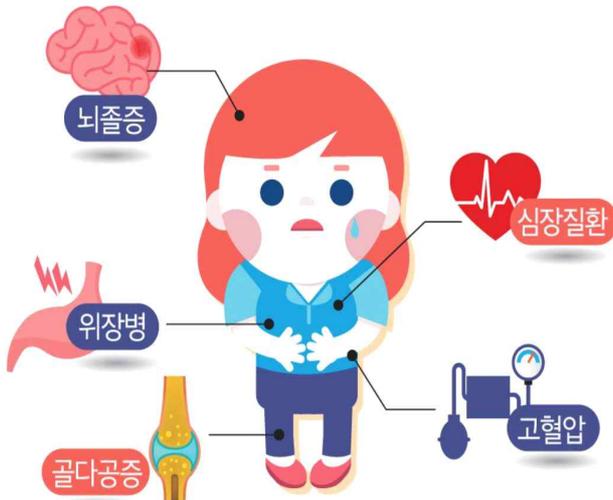
나트륨 섭취 줄이기 (싱겁게 먹기)

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, 플로, 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- 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합) 19젓		1 (수다날) [저탄소밥상] • 친환경찰보리밥 • 조랭이떡들깨미역국 • 오색전(20g)(1.5.6) • 순살조기튀김(5.6) • 배추김치(전복)(9) • 군산밀모닝빵/사과잼(1.2.5.6.13) • 복숭아즙(임실, 100ml)(11.13) • 공통양념(13)	2 • 친환경찰현미밥 • 한우육개장(1.5.6.16) • 감자조림(5.6) • 메추리알소시지볶음(1.5.6.10.12.13.16) • 깻잎전(24g)(1.5.6.10.15.16) • 배추김치(전복)(9) • 참외 • 공통양념(13)	3 • 친환경찰옥수수밥 • 유두부된장국(5.6) • 닭날개간장조림(5.6.12.13.15.16) • 시금치나물(5.6) • 콤비네이션치즈피자(60g)(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 배추김치(전복)(9) • 사과즙(임실, 100ml)(13) • 공통양념(13)
6 대체공휴일	7 • 친환경찰쌀밥 • 한우두부우국(5.16) • 매콤감자순살닭찜(5.6.12.15) • 부추감자만두찜(1.5.6.10.16.18) • 계맛살죽수육볶음(1.5.6.8.13.18) • 배추김치(전복)(9) • 공통양념(13)	8 (수다날) [저탄소밥상] • 친환경찰보리밥 • 종하낙지호박국(5.6.9.17) • 토마토달걀볶음(1.12) • 우리밀채소튀김(1.5.6.18) • 배추김치(전복)(9) • 배즙(임실, 100ml)(13) • 콩가루인절미(5) • 공통양념(13)	9 • 친환경찰현미밥 • 새우살아욱된장국(5.6.9) • 잡채어묵표고볶음(1.5.6.13.16.18) • 하트함박스테이크(떡)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(전복)(9) • 블루베리화채(5.12.13) • 공통양념(13)	10 • 친환경찰기장밥 • 한우복어콩나물국(5.16) • 찜빵만두찜(1.5.6.10.16.18) • 참나물무침(5.6) • 구운 유자탕수육(소스)(2.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(전복)(9) • 미니딸기도넛(30g)(1.2.5.6) • 공통양념(13)
13 • 친환경찰쌀밥 • 해신탕(닭, 전복, 낙지)(5.6.15.18) • 가지어묵골소스볶음(1.5.6.13.18) • 연어치즈가스(1.5.6.13) • 배추김치(전복)(9) • 요구르트-액상65ml(2) • 초코케익(감사, 22g)(1.2.5.6.16) • 공통양념(13)	14 • 친환경찰현미밥 • 명태살두부국(5.6.9.13) • 오리훈제/부추무침(1.2.5.6.13) • 새송이버섯볶음(5.6) • 배추김치(전복)(9) • 사과푸딩(50g) • 썬절편 • 공통양념(13)	15 부처님 오신날 	16 • 친환경찰현미밥 • 한우머릿고기국(5.6.16) • 김가루부추무침(5.6) • 왕새우튀김(30g)(1.5.6.9.12.13) • 배추김치(전복)(9) • 경주빵(38g)(1.5.6) • 골드파인애플(조각) • 공통양념(13)	17 • 친환경토마토쌀밥(12) • 돈육자장면(1.5.6.10.13.16) • 색동어묵국(1.5.6.9.13) • 중국식오이무침(5.6.12.13.18) • 군만두(28g)(1.5.6.10.16.18) • 얇은 반달 단무지 • 사과요구르트(군산, 100ml)(2) • 공통양념(13)
20 • 친환경찰쌀밥 • 한우들깨떡국(16) • 새우살애호박볶음(1.2.5.6.9.13.18) • 닭고기너겟(1.2.5.6.15) • 배추김치(전복)(9) • 군산밀버터쿠키(15g)(1.2.5.6) • 배(생과) • 공통양념(13)	21 • 친환경찰현미밥 • 국산추어탕(5.6) • 연근조림(5.6.13) • 돈육목살바베큐(오븐)(5.6.10.12.13) • 양배추피클(비트) • 배추김치(전복)(9) • 바나나(생과) • 공통양념(13)	22 (수다날) [저탄소밥상] • 해물골소스볶음밥(5.6.8.9.13.16.17.18) • 콩나물무채국(5) • 오징어떡볶음(5.6.17) • 두부구이/깨소스(5.6) • 배추김치(전복)(9) • 김부각(군산)(5.6) • 참외 • 공통양념(13)	23 • 친환경찰현미밥 • 돈육청국장찌개(5.6.9.10) • 숙주미나리무침 • 표고한우불고기(5.6.13.16.18) • 백김치(군산)(9) • 블루베리즙(임실, 100ml)(13) • 아이스슈(초코)(1.2.5.6) • 공통양념(13)	24 • 친환경차조밥 • 만두순두부국(1.5.6.10.15.16.18) • 가지나물(5.6) • 닭마크니카레볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) • 오징어부추전(1.5.6.9.17) • 배추김치(전복)(9) • 송편(완제) • 공통양념(13)
27 • 친환경찰쌀밥 • 닭고기무국(5.6.15) • 느타리버섯볶음(5.6) • 꽃모양떡갈비(치즈, 피클)(5.6.10.12.13.15.16.18) • 배추김치(전복)(9) • 오렌지 • 공통양념(13)	28 • 친환경찰현미밥 • 순두부달걀국(1.5.6) • 돈육장뚝뚝이(10) • 시금치건과래무침(5.6) • 배추김치(전복)(9) • 요구르트-액상65ml(2) • 한입 핫도그(1.2.5.6.10.18) • 공통양념(13)	29 (수다날) [저탄소밥상] • 친환경찰보리밥 • 순살아귀탕(5.6.9) • 버섯잡채(5.6) • 연근전(1.5.6) • 배추김치(전복)(9) • 배즙(임실, 100ml)(13) • 썬개떡(완제) • 공통양념(13)	30 • 친환경찰현미밥 • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 햄당면달걀찜(1.2.5.6.10.15.16) • 브로콜리미역초무침 • 순살고등어구이(된장)(7) • 백김치(군산)(9) • 딸기요구르트(군산, 100ml)(2) • 공통양념(13)	31 • 친환경찰쌀밥 • 열무된장국(5.6) • 양배추토마토샐러드(1.2.5.6.12) • 라면떡볶이(1.5.6.12.13) • 등심돈가스/소스/오븐(1.5.6.10.12.13.18) • 배추김치(전복)(9) • 공통양념(13)

☞ 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: 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.