



2024학년도 6월 교육급식안내

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

덜 짜게 먹어요.

● 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 과다섭취 시 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.



● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만 예방에 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

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



덜 달게 먹어요.

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.

2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

6월 학교급식 식단 안내

◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇

*쌀:군산시 친환경쌀
*콩:국내산, 두부콩:국내산
*배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*쇠고기/가공품:국내산 한우
*고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산
*낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산
*명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈
*수산물가공품: 오징어채(페루)
*양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁챙이, 부세는 사용 안 함!
*이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용

◇ 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 학교홈페이지 -> 급식게시판
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
◇ 유치원, 초·중·고·대학(1~2학년) 순가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
◇ 6월, 7월은 특별히 학생들의 의견이 반영된 메뉴에 별표(★)로 표시되어 있습니다. 맛있게 먹고 건강하게 자라는 동초 어린이가 되길 바랍니다.

6/3  Mon	6/4  Tue	6/5  Wed 수다날	6/6  Thu	6/7  Fri
친환경흑미밥 /현미잡곡밥 우리콩청국장 (2.5.6.9.10.16.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치무침(13) 야채비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 탱글뽕떡핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 686.7/31.9/197.3/6.2	친환경보리밥/현미잡곡밥 소고기미역국 (2.5.6.9.13.16.18) 취나물무침 버섯잡채(5.6.12.13) 신김치담매운조림 (5.6.9.13.15) 충각김치(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 551.7/23.9/155.4/3.9	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 실곤약야채초무침(5.6.13) 참쌀콩간멸치볶음(5.6.13) 눈꽃치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/25.6/206.8/2.9		<h1>재량휴업일</h1>
6/10  Mon 단오밥상	6/11  Tue	6/12  Wed 수다날	6/13  Thu	6/14  Fri 저탄소그린밥상
친환경차조밥 현미잡곡밥 복어달걀국(1.2.5.9.18) 바베큐사태찜 (5.6.10.12.13.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 단오 수리취떡 에너지/단백질/칼슘/철 671.0/32.2/143.3/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 돈육김치찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 건파래볶음(5.13) 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 순살판골코다리강정 (5.6.12.13) 충각김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/43.9/207.1/3.8	문어술밥&양념장(5.6.13) 현미잡곡밥 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) ★로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 스위트플럼주스 에너지/단백질/칼슘/철 679.3/21.7/153.3/7.6	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 ★해물짬뽕국 (2.5.6.8.9.13.15.17.18) 단호박닭간장조림 (5.6.13.15) 참나물겉절이(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) ★아이스슈(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/25.6/139.1/3.3	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 콩나물무침(5) 토마토베리샐러드(12.13) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 552.7/25.9/145.9/3.2
6/17  Mon	6/18  Tue	6/19  Wed 수다날	6/20  Thu	6/21  Fri
친환경기장밥 현미잡곡밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.13.18) ★스위트콘치즈구이 (1.2.5.6.13) ★꿀면채소무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 애호박느타리볶음(9) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/31.9/179.7/2.6	친환경율무밥 현미잡곡밥 바나나 감자수제비국 (2.5.6.9.13.18) 수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 우렁어묵채소볶음(1.5.6.13) 보쌈김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/25.5/115.8/2.4	비빔밥&약고추장 (5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18) 맛조羹당수육(1.5.6.10.13) 호두과자(1.2.5.6.14) 배추김치(9) 오이소박이(9) 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/28.4/255.4/3.0	친환경차수수밥 현미잡곡밥 새알심만두국(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 갈치감자조림(5.6.13) 고구마순무침(5.6) 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) 충각김치(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 550.9/24.5/123.0/2.1	친환경흑미밥 현미잡곡밥 육개장 (2.5.6.9.10.13.16.18) 채소달걀찜(1.2.9) 미나리오징어초무침(도라지)(5.6.13.17) 통새우커들렛&크리미어니언소스(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철
6/24  Mon	6/25  Tue	6/26  Wed 수다날	6/27  Thu	6/28  Fri
친환경보리밥 현미잡곡밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 김치볶음(5.9.13) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.15.16) 상추쌈&쌈장(5.6.13) 상하목장요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/30.7/175.8/2.9	친환경차조밥 현미잡곡밥 닭곰탕(2.5.6.9.13.15.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 황태채무침(5.6.13) 수제찰보리빵(아몬드,호두)(1.2.5.6.14) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 646.1/40.6/164.2/3.7	나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 현미잡곡밥 참치김치찌개 (2.5.6.9.13.16.18) 열대과일샐러드/망고드레싱 (1.2.5.6.11.12) 매콤한자장떡볶이 (1.5.6.13.16) ★순살닭강정 (1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/23.9/126.7/2.0	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 냉메밀국수(소바) (3.5.6.7.9.13.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 청경채새우살볶음(5.9.13) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 656.4/34.8/114.4/3.8	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 ★베이컨까르보나라 (1.2.5.6.10.16) 돈육순두부찌개 (2.5.6.9.10.18) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이피클 충각김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 685.2/25.4/162.3/2.9