

## 식품첨가물이란?

- ◆ 식품의 맛과 향을 좋게 하고(착색료, 착향료),
- ◆ 식품의 형태를 만들고(응고제),
- ◆ 부드럽게 해 줍니다(팽창제).
- ◆ 햄, 소시지의 색을 고정시키거나 색을 밝게 해 줍니다(발색제, 표백제).
- ◆ 식감도 좋게 하면서 상하지 않게 오래 보존하게 할 수 있게 하거나 영양가를 높이는(영양강화제) 등 여러 가지 목적을 위해 식품 본래 성분 이외에 첨가하는 물질을 말합니다.

## 발색제와 표백제, 넌 누구?

- ◆ 육류는 공기 중에 방치하거나 열을 가하면 원래 고기 자체가 가지고 있던 선명한 색이 변해서 맛이 없어 보이기 때문에 아질산나트륨과 같은 발색제를 사용해요. 이런 발색제는 나쁜 균이 자라는 것도 방지해서 식중독 예방에도 효과가 있어요. 아질산은 식물에 천연적으로 들어있는 물질로 우리가 매일 먹는 채소에도 들어있어요.
- ◆ 과일을 말리게 되면 갈변현상이 일어나는데, 그걸 방지하기 위해서도 아황산과 같은 표백제를 사용해요. 아황산 성분도 식물에 천연적으로 들어있어요. 파, 양파, 마늘, 양배추, 컬리플라워 등의 채소나 말린 새우, 김에도 아황산이 들어있어요. 식품을 통해 섭취된 아황산은 몸 안으로 빠르게 대사되어, 소변으로 배출된답니다.



비타민C와 비타민E 또는 야채를 함께 먹으면 아질산염을 분해하는 효과를 볼 수 있다

## 1일섭취허용량이란?

ADI(Acceptable Daily Intake)이란? 사람이 평생 매일 먹어도 건강에 나쁜 영향을 미치지 않는 섭취량을 말합니다.

## 얼마나 먹어야 안전할까?

1일섭취허용량은 체중 1kg당 허용량을 말합니다. 따라서 자기 체중에 식품첨가물 당 정해져 있는 ADI를 곱하면 자신의 1일섭취허용량을 알 수 있어요.

ex) 아질산의 1일섭취허용량은 0.07mg/kg/day 이고 몸무게가 40kg일 때, 일일허용량은 2.8mg 입니다. 소시지 1kg에 아질산이온이 11mg/dl 들어 있으면 2.8mg 나누기 11은 0.255이므로 255g을 먹으면 됩니다. 대략 비엔나소시지 10g 짜리 25개 정도 먹을 수 있다는 거지요~



[아질산은 체중1kg당 0.07mg이하]

[아황산은 체중1kg당 0.7mg이하]

자신의체중\*0.07=아질산1일섭취허용량mg

자신의체중\*0.7=아황산1일섭취허용량mg



## 식품첨가물 종류에 대한 퀴즈~~

- ① 식품에 부족한 영양소를 더해줘요.
- ② 두부를 만들 때 콩의 단백질이 엉기게 도와줘요.
- ③ 아이스크림이나 마요네즈를 만들 때 물과 지방성분이 잘 섞이도록 도와줘요.
- ④ 식품이 상하지 않게 하여 안심하고 먹을 수 있게 해줘요.
- ⑤ 부피를 증가시켜 폭신폭신했고 맛있는 빵을 만들어줘요.
- ⑥ 햄, 소시지의 색을 선명하게 고정시켜줘요.
- ⑦ 음료수 등이 맛있게 보이도록 색을 넣어요.

정답

- ①영양강화제 ②응고제 ③유화제 ④보존료 ⑤팽창제  
⑥발색제 ⑦착색료

## 2018년 6월 학교급식 식단 안내

				6/1  <b>Fri</b>
				<b>“생 일 잔 치”</b> 차조밥 표고미역국 5.6.13.18. 감자행복음 2.5.6.10.13. 치즈닭갈비볶음 2.5.6.13.15. 배추김치 9.13. 초코틀케익 1.2.5.6.13. 
6/4  <b>Mon</b>	6/5  <b>Tue</b>	6/6  <b>Wed</b>	6/7  <b>Thu</b>	6/8  <b>Fri</b>
영양잡곡밥 5. 열무김치말이국수 5.6.9.13. 수육&쌈장 1.5.6.9.10.13. 콩나물부추들깨무침 5. 배추김치 9.13.	가족캠프	현충일	수수밥 머위대들깨탕 5.6.9.13. 오리불고기 5.6.13. 가지어묵볶음 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 참외	검정쌀밥 오징어무국 5.6.9.13.17. 졸면야채무침 5.6.13. 고등어구이 5.7.13. 배추김치 9.13.
6/11  <b>Mon</b>	6/12  <b>Tue</b>	6/13  <b>Wed</b>	6/14  <b>Thu</b>	6/15  <b>Fri</b>
보리밥 떡만두국 1.5.6.10.13. 단무지무침 13. 상추무침 5.6.13. 관동기 1.2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13.	<b>“채식의 날”</b> 검정콩밥 5. 쌀국수장국 1.5.6.13. 두부조림 5.6.13. 연근튀김 1.5.6. 열무김치 9.13.	지방선거일	기장밥 돈육등뼈우거지탕 5.6.10.13. 청포묵무침 5.6.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 수박	현미밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 고추잎무침 5.6.13. 견과류멸치볶음 13.14. 삼치순살엇장구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13.
6/18  <b>Mon</b>	6/19  <b>Tue</b>	6/20  <b>Wed</b>	6/21  <b>Thu</b>	6/22  <b>Fri</b>
검정쌀밥 콩나물국 1.5.6.13. 미트소스스파게티 1.2.5.6.10.12.13. 알감자조림 5.6.13. 배추김치 9.13.	<b>“채식의 날”</b> 영양잡곡밥 5. 우령된장국 5.6.13.18. 낙지콩나물찜 5.6.13. 근대된장무침 5.6. 달걀채소말이 1.2.5.6.10. 배추김치 9.13.	자장밥 1.2.5.6.9.10.12.13.17. 계란국 1. 단무지무침 13. 새우살호박볶음 9.13. 탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13. 파인애플	차조밥 닭개장 5.6.13.15. 미역줄기볶음 5. 표고잡채 5.6.8.13. 배추김치 9.13.	수수밥 돈육김치국 5.6.9.10.13. 숙갓애느타리버섯무침 5.6.13. 갈치구이 5.6.13. 파김치 9.13.
6/25  <b>Mon</b>	6/26  <b>Tue</b>	6/27  <b>Wed</b>	6/28  <b>Thu</b>	6/29  <b>Fri</b>
기장밥 들깨감자국 5.6.13. 돼지갈비찜(영양) 5.6.10.13. 도토리묵&양념장 5.6.13. 배추김치 9.13.	<b>“채식의 날”</b> 김주먹밥 5.6.13. 우동국 1.5.6.9.13. 애호박버섯볶음 5.9.13. 견과류멸치볶음 13.14. 석박지 9.13. 수박	곤드레나물밥 5.13. 시래기된장국 5.6.9.13. 감자볶음 5. 닭강정 1.2.4.5.6.12.13.15. 열무김치 9.13. 부추양념간장 5.6.	보리밥 애호박감자고추장찌개 5.6.10.13. 계란찜 1.2.13. 오이부추무침 5.6.13. 오리훈제 배추김치 9.13.	영양잡곡밥 5. 미역오이냉국 5.6.9.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13. 굴뱅이소면무침 5.6.13. 배추김치 9.13.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://mujang.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!