

# 9월 영양소식지

우)55735  
남원시 용성로 299  
<http://www.nwhb.ms.kr>  
☎ (長)631-1420 (行)631-1425  
(教)631-1421~4

## 나를 위해 싱겁게 먹어요! 나트륨 섭취 줄이기

### 소금에는 어떤 영양소가 들어 있을까요?



나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.  
소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고,  
이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.

### 나트륨이 우리 몸에서 하는 역할

- ✓ 몸 속의 수분량을 적당하게 유지시켜 줍니다.
- ✓ 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와줍니다.
- ✓ 신경이 신호를 전달하도록 도와줍니다.
- ✓ 소화된 영양소를 잘 흡수하도록 도와줍니다.

### 하루 소금 권장량과 섭취량

#### 세계보건기구 권장량

1티스푼 미만



소금 : **5g 미만**  
나트륨 : **2,000mg**

#### 한국인 섭취량 (2017)

2티스푼 미만



소금 : **8.7g**  
나트륨 : **3,477mg**

### 나트륨 섭취 줄이기 위한 실천 방법

#### 1. 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물 양도 신경 쓰세요.  
매끼 국물 1컵(200ml)을 덜먹으면  
하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.



국물 1컵 : 나트륨 약 700mg

#### 2. 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

생리적 나트륨 필요량  
소량 (**500mg**)



결핍 우려 거의 없으며,  
**과잉시 문제!**

하루에 소금 1~2티스푼 줄이는 것이 필요!!

### 나트륨을 많이 먹으면 이런 질병에 걸려요



#### 골다공증

체내에서 나트륨이  
빠져나갈 때 칼슘이  
함께 빠져 나가기도 함.



#### 고혈압

혈중 나트륨 농도가  
높으면 심투압 현상에  
의해 세포에서 수분이  
혈관으로 빠져나와  
혈액량 증가 및 혈압이  
상승함.



#### 심장병, 뇌졸중

고혈압으로 혈관에  
손상이 생기면서 심장,  
뇌의 혈관이 막히거나  
터짐.



#### 위암

염분이 위 점막을  
자극해 위염을 일으키고  
만성적 위염이 위암으로  
발전



#### 만성신부전

고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서  
신장기능 쇠퇴

#### 영양정보

총 내용량 97g  
350 kcal

#### 총 내용량당

1일 영양성분  
기준치에 대한 비율

나트륨 1,790mg	90 %
탄수화물 70g	22%
당류 4g	4%
지방 3.6g	7%
트랜스지방 0g	
포화지방 1g	7%
콜레스테롤 0mg	0 %
단백질 10g	18%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로  
개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

※ 표기된 표준 조리법대로 조리시 100g(국물포함)당  
나트륨 함량은 360mg 입니다.

나트륨 하루 목표량 2,000mg 을 넘지 않도록 합니다.

나트륨 함량을 확인하세요!

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,790mg을 섭취하게 되고,  
1일 나트륨 기준치 (2,000mg)의 89.5% (약90%)를 섭취하는 것입니다.

#### 3. 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨  
과잉 섭취로 인한 건강 문제를 다소 줄일 수 있습니다.

# 【 2023학년도 9월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

## 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

				9/1
				친환경혼합잡곡밥(5) 닭고기묵국(13.15) 싸먹는구이햄 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어볶음/소면(5.6.13.17) 잔멸치견과류볶음(선택) (4.5.6.13) 배추김치(선택)(9.13) 마시는요거트(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.2/46.5/199.4/1.9
9/4 [생일밥상]	9/5	9/6 [수다날]	9/7	9/8 [저탄소 그린밥상]
친환경흑미밥 들깨미역국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 실곤약채소무침(5.6.13) 친환경상추쌈(선택) (5.6.13.18) 보쌈김치(9.19) 생일축하케이크(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/34.2/210.7/3.0	친환경찰현미밥 냉도토리묵국(1.5.6.9.13.16) 고추잡채&가리비꽃빵 (5.6.10.12.13.18) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 생갯잎김치(선택)(5.6.13.18) 깍두기(선택)(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/35.2/198.7/3.4	오므라이스/지단 (1.2.5.6.10.12.15.16) 미소된장국(5.6.13.18) 닭봉오른구이(5.6.13.15.18) 흑임자죽(선택)(13) 배추김치(선택)(9.13) 초콜렛칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.8/36.3/227.1/3.9	친환경찰보리밥 황태채묵국(1.5) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 연근조림(선택)(5.6.13.18) 열무김치(선택)(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/26.1/199.5/2.8	친환경흑미밥 바지락칼국수(5.6.9.18) 가자미까스/감골타르타르S (1.2.5.6.16) 연두부&양념장(5.6.13) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 748.7/25.6/155.4/3.8
9/11	9/12	9/13 [수다날]	9/14	9/15
친환경쌀밥 맑은콩나물국(5) 돈육소불구이&대파채 (5.6.10.13.18) 삼치마요구이(1.5.13) 고사리나물(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/41.7/133.3/3.1	친환경혼합잡곡밥(5) 왕만두떡국 (1.5.6.10.13.16.18) 오리버섯불고기(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 치커리유자청무침(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9.13) 샤인머스켓푸딩(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.3/29.7/215.7/5.3	비빔밥(볶음고추장) (1.5.6.13.16) 팽이유부장국(5.6.7.18) 무생채(선택) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(선택)(9.13) 라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.5/36.1/164.7/4.0	친환경차조밥 순두부찌개(5.6.9.10) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 오이부추무침(9.13) 미역줄기볶음(선택)(5) 배추김치(선택)(9.13) 망고&황도(2.5.6.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.5/26.4/192.0/3.1	친환경찰현미밥 추어탕(5.6.13) 어니언매콤닭불구이 (1.2.5.6.10.12.15) 부들어묵볶음 (1.5.6.13.16.18) 숙주미나리무침(선택) 배추김치(선택)(9.13) 시리얼요거트(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/29.8/498.5/5.8
9/18	9/19	9/20 [수다날]	9/21	9/22
친환경흑미밥 호박고추장찌개(5.6) 순살닭갈비(5.6.13.15) 숯불향순대볶음 (2.5.6.9.10.16) 울외장아찌무침(선택) 배추김치(선택)(9.13) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/32.4/137.7/4.3	친환경파쇄서리태밥(5) 짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 김치볶음/온두부 (5.9.13.16.18) 새송이버섯숙회(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.6/38.8/237.4/5.9	토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 미나리(선택) 빠네크림스프(1.2.5.6.13.16) 모듬채소피클 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(선택)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 923.6/27.3/111.9/2.9	친환경울무밥 어묵묵국(1.5.6) 돈사태떡찜(5.6.10.13) 명엽채볶음(5.13) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9.13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/37.3/171.7/2.5	친환경찰보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 감자볶음(5) 취나물된장무침(선택) (5.6.18) 연어스테이크(1.2.5.13) 배추겉절이(선택)(9.13) 톡톡감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.5/31.6/136.9/3.0
9/25	9/26	9/27 [수다날]	9/28 [추석연휴]	9/29 [추석]
친환경쌀밥 근대된장국(5.6.9.13.18) 닭볶음탕(5.6.12.13.15.18) 참치&김구이(1.5.13.16.18) 아귀콩나물찜(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/37.3/127.7/3.2	친환경기장밥 김치콩나물국(5.9.13.18) 오향장육(5.6.10.13.18) 몽글몽글달걀찜(1) 명이나물(선택) 해쉬브라운/케첩(5.6.12) 깍두기(선택)(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/41.7/134.1/4.0	콩나물밥(양념장)(5.6.10.18) 복엇국(1.5.13) 떡볶이(신전st) (1.2.5.6.12.16.18) 김말이&어묵튀김(1.5.6.16) 야채샐러드(선택)(5.6.12.13) 배추김치(선택)(9.13) 식혜(컵) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.6/25.1/153.0/8.7		

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

## 식재료 원산지 안내

\*쌀(잡곡포함):국내산 / \*배추김치(배추, 고춧가루):국내산 / \*콩(두부류):국내산 / \*쇠고기:국내산 한우 / \*돼지, 닭, 오리고기:국내산  
 \*축산물가공품:국내산(베이컨:외국산) / \*오징어(가공품):국내산(페루, 칠레) / \*고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 미꾸라지, 방어, 전복:국내산  
 \*갈치:세네갈산 / \*낙지, 주꾸미:베트남산 / \*미꾸라지:국내산 / \*명태:러시아산 / \*다랑어:원양산