



10월호 영양소식



나트륨 섭취를 줄이세요!

▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 근육 활동
- 영양소 흡수
- 노폐물 배출
- 신경 전달
- 체온 조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



동조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어요



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다, 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 추수를 끝내야하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



10월 학교급식 식단 안내



10/3 Mon 	10/4 Tue 생일밥상 <ul style="list-style-type: none"> • 혼합10곡밥(5.) • 쇠고기미역국(13.16.) • 우리콩나물무침(5.) • 낙지소면볶음(5.6.10.) • 마파두부(5.6.10.12.13.18.) • 무생채(초등)/배추김치(9.13.) • 샤인머스켓(국내청포도) 	10/5 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.) • 팽이버섯된장국(5.6.13.) • 돼지고기잡채(1.5.6.8.10.13.16.) • 오이무침(5.6.13.) • 겉절이/총각김치(9.13.) • 하우스굴 	10/6 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥(현미) • 콩나물김치국(5.9.13.) • 도라지오이생채(5.6.13.) • 오리훈제불닭소스오븐구이(6.12.13.) • 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) • 배추김치(완)(9.13.) • 바나나 	10/7 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 혼합10곡밥(5.) • 고등어살김치찌집(5.6.7.9.13.18.) • 미트볼감자조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 무장아찌무침/자율배추김치/깍두기(9.13.) • 녹두닭죽(13.15.) • 배
10/10 Mon 	10/11 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 친환경귀리밥 • 해물탕(5.6.8.9.13.17.) • 상추부추무침(5.6.13.18.) • 감자채볶음(5.6.) • 삼겹살구이&모듬소시지구이(2.5.6.10.15.16.) • 배추김치(완)(9.13.) • 사과 	10/12 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 새우볶음밥&짜장소스(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) • 배추된장국(5.6.13.) • 올방개묵무침(5.6.) • 배추김치/깍두기(9.13.) • 무생채(9.13.) • 탕골짜잔핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) • 뽕로로요구르트(2.) 	10/13 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 찜뽕순두부(5.6.9.12.13.17.18.) • 건파래볶음(5.13.) • 돼지고기간장볶음(5.6.10.13.16.18.) • 배추김치(완)(9.13.) • 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.) • 친환경상추쌈/쌈장(5.6.13.) 	10/14 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 친환경올무밥 • 황태채무콩나물국(5.13.) • 깻잎조림(5.6.13.) • 오징어채볶음(5.6.13.17.18.) • 배추김치(9.13.) • 청포도 • 고구마치즈를돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)
10/17 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라밥 • 열갈이된장국(5.6.) • 돼지고기수육/무쌈(5.6.10.13.18.) • 비빔국수(5.6.13.) • 보쌈김치(9.) • 배 • 친환경상추쌈/쌈장(5.6.13.) 	10/18 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 친환경흑미밥 • 낙지연포탕(5.6.18.) • 고기&김치북만두(1.5.6.10.18.) • 애호박버섯볶음(9.13.) • 참치김치볶음(5.9.13.16.18.) • 오븐닭봉구이(2.5.6.12.13.15.) • 배추김치(9.13.) 	10/19 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 김가루주먹밥(5.6.13.16.18.) • 우동정식(1.2.5.6.7.9.13.18.) • 청포크미나리무침(5.13.) • 깍두기(초)(9.) • 노젓베이컨파이브치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 저당 요구르트(2) 	10/20 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 친환경차수수밥 • 우리콩청국장찌개(5.9.13.) • 고추장장아찌깻잎(13.) • 미역국수채소무침(5.6.13.) • 수제치킨까스/데리소스(1.2.5.6.12.13.15) • 배추김치(초)(9.13.) • 골드키위 	10/21 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 친환경청차조밥 • 오징어무국(5.6.17.) • 청경채된장무침(5.6.) • 쇠고기궁중떡볶이(16.) • 치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) • 배추김치(초)(9.) • 골드파인애플
10/24 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥(현미) • 우렁된장국(5.6.13.) • 오이무침(5.6.13.) • 순살반반치킨(1.5.6.12.13.15.) • 삼지구이/양념장(5.6.13.) • 배추김치(완)(9.13.) • 자두주스(스위트플럼) 	10/25 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 친환경차수수밥 • 참치찌개(5.6.9.13.) • 돼지갈비찜(*) (5.6.10.13.) • 콩나물무침(5.) • 김구이*(13.) • 무생채(초등)/배추김치(9.13.) • 호밀 듀얼썸파이(1.2.5.) 	10/26 Wed 수다날 <ul style="list-style-type: none"> • 소고기콩나물밥(5.6.16.) • 황태감자국(1.13.) • 닭고기데리야끼(5.6.13.15.) • 유자과일샐러드(1.2.5.6.13.) • 배추김치(완)(9.13.) • 무생채(초등)(9.13.) • 떠먹는요구르트(2.) 	10/27 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 클로렐라밥 • 아욱된장국(5.6.9.13.) • 돼지고기수육/무쌈(5.6.10.13.18.) • 비빔국수(초)(5.6.13.) • 보쌈김치(9.) • 요거타임(2.) • 친환경상추쌈/쌈장(5.6.13.) 	10/28 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 친환경기장밥 • 닭곰탕(13.15.) • 쫄면야채무침*(5.6.13.) • 깻잎순볶음(2.5.6.10.12.13.15.18.) • 돈육계란전(1.5.6.10.13.) • 겉절이(동)/총각김치(9.13.) • 배
10/31 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 곤드레콩나물밥/양념장(초)(5.6.16.) • 부대찌개(초)(1.2.5.6.9.10.15.16.) • 도토리묵무침(국내산도토리묵)(5.6.) • 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 무생채(초등)/배추김치(9.13.) • 사과:부사(초) 	<div> <div> ◇ 진안외국초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지:중국산,베트남, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 미꾸라지:국내산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함. </div> <div>  ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 </div> </div>			

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://oegung.es.kr> -> 외국소식-> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

