



(제2024-91호)

"원대한 꿈과 도전으로 배움을 실천하는 온빛인"

5월 영양소식지

식생활관 <http://onbit.ms.kr/> ☎ 214-8454

전주온빛중학교

업무담당 : 영양교사



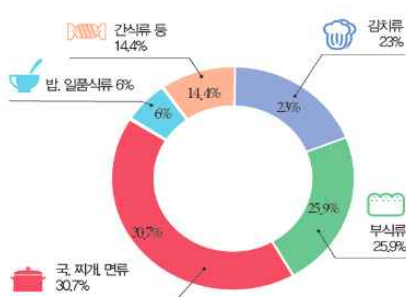
소금과 나트륨

소금은 나트륨(Na, 40%)과 염소(Cl, 60%)로 이루어진 염화나트륨입니다. 소금 속에 들어있는 나트륨은 우리 체내에서 다양한 역할을 합니다. 삼투압 조절을 통해 몸속의 수분량을 조절하고 신체 평형을 일정하게 유지 시켜주며, 신경 자극의 전달과 근육수축, 영양소 흡수와 수송을 담당합니다.

이와 같이 다양한 역할을 하는 나트륨은 필수성분이지만 매우 적은 양으로도 체내작용을 하는데 충분하기 때문에 평소 섭취 시 적정량만 섭취할 수 있도록 노력해야 합니다.



나트륨 어디에 많이 있나요?



우리는 하루에 얼마의 나트륨을 먹고 있을까요? WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량은 2,000mg입니다. 그러나 한국인 평균 나트륨 섭취량은 4,878mg으로 무려 2.4배 이상입니다.

특히 우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높게 나타납니다.



나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



① **고혈압**: 혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상에 의해 세포에서 수분이 혈관으로 빠져 나옵니다. 이로 인하여 혈액량 증가 및 혈압상승이 원인이 되어 고혈압을 유발합니다.

② **골다공증**: 체내에서 나트륨이 빠져나갈 때 칼슘이 함께 빠져나가 골다공증의 원인이 됩니다.

③ **심장병, 뇌졸중**: 고혈압으로 혈관에 손상이 생기면서 심장, 뇌의 혈관이 막히거나 터지게 됨으로써 심장병, 뇌졸중의 원인이 됩니다.

④ **위암**: 염분이 위 점막을 자극해 위염을 일으키고 만성적 위염이 위암으로 발전하게 됩니다.

⑤ **만성신부전**: 고혈압으로 신장의 모세혈관이 망가지면서 신장기능이 쇠퇴하여 만성신부전의 원인이 됩니다.



나트륨 줄이기



적게 먹기 실천전략

- ① **가정에서 소금 적게 넣기**: 가정에서부터 싱겁게 먹는 것에 익숙하도록 습관들이기
- ② **급식에서 적게 담기**: 짠 음식(절임식품, 양념)등은 적게 담아서 먹기
- ③ **외식에서 적게 먹기**: 외식에서는 과식하기 쉬우므로 특히 주의하고, 국물 등 식사량을 줄여 나트륨 섭취량도 줄일 수 있도록 하기



적게 먹는 방법

① 구매시 영양표시정보에서 나트륨량을 꼭 확인하기

☞ 비교해보고 나트륨이 적은 식품을 사도록해요.

② 주문할 때는 싱겁게 해달라고 요청하기

- ☞ 덜짜게, 싱겁게 해달라고 주문시 먼저 요청해요.
- ☞ 양념, 소스(소금)는 미리 다 넣지 말고 따로 달라고 요청해요.

③ 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹기

- ☞ 나트륨이 많은 음식은 되도록 적게 먹어요.
- ☞ 케첩, 머스터드, 양념 등은 되도록 적게 넣어요.
- ☞ 국물은 작은 그릇에 담아 조금만 먹어요.

④ 간식으로 채소, 과일, 우유먹기

- ☞ 채소, 과일, 우유에는 건강에 좋은 성분들이 많고 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도와줍니다.

5월 학교급식 식단안내

		5/1 Wed 수.다.날	5/2 Thur	5/3 Fri
		근로자의날	<ul style="list-style-type: none"> • 햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 쪽파계란국(1) • 상추부추무침(5.6) • 트리플치즈크러스트 조각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 한입떡갈비/케첩 (5.6.10.12.15.16.18) • 갯김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 시금치나물 • 닭살떡볶음(5.6.15) • 레몬크림새우 (1.2.5.6.9.13) • 총각김치(9) • 스위트플럼주스
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수.다.날	5/9 Thur	5/10 Fri
어린이날(대체공휴일)	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 맑은콩나물국(5) • 참나물샐러드(5.6) • 순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) ★들깨포함 • 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.15) • 배추김치(9) • 농후발효유(런)(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥/약고추장 (5.6.10.16) • 시래기된장국(5.6) ★들깨포함 • 감자채볶음 • 통닭다리살스테이크(70g) (2.5.6.12.15) • 배추김치(9) • 요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 김치말이냉국수 (5.6.9.16) • 간장무채장아찌 • 치즈듬뿍돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) • 총각김치(9) • 밀크셰이크(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 브리오슈핫치킨버거 (1.2.5.6.12.15.16) • 소고기야채죽(16) • 콘샐러드(1.5.6.13) • 알감자버터구이(2) • 배추김치(9) • 제주감귤주스(13)
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed 수.다.날	5/16 Thur	5/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 달걀육개장(1.2.5.6.13.16) • 안동닭찜(5.6.13.15) • 얼갈이나물 • 콰트로새우카츠/치폴레소스(1.5.6.9) • 총각김치(9) • 조각파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 팽이버섯두부된장국(5.6) • 간장돼지갈비떡찜 (5.6.10.13) • 매콤콩나물무침(5) • 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) • 배추김치(9) • 짜먹는워터젤리(사과) 	부처님오신날/스승의날	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 김가루떡국(1) • 오이무침(5.6) • 돈육김치볶음(5.6.9.10) • 고구마치즈크로켓 (1.2.5.6.10.12.16) • 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 돈육순두부찌개 (1.2.5.6.10.15.16.18) • 오리훈제/머스타드 (1.5.6.13) ★버섯포함 • 치커리유자청무침 (1.2.5.6) • 고추장어묵볶음(1.5.6) • 배추김치(9) • 얼려먹는 망고요고(2)
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수.다.날	5/23 Thur	5/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 열무된장국(5.6) • 아삭이고추된장무침 (1.5.6) • 단호박닭볶음(15) • 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 총각김치(9) • 메론 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 소고기미역국(5.6.16) • 계란장조림(1.5.6) • 시금치나물 • 매콤제육볶음 (5.6.10.13.18) • 배추김치(9) • 꿀떡 	<ul style="list-style-type: none"> • 추가밥 • 로제파스타 (1.2.5.6.12.13.16) • 가쓰오유부장국 (1.2.5.6.7.9.13.18) • 오미자모듬피클 • 구워먹는돈까스 (1.5.6.10.12.13.16.18) • 배추김치(9) • 청사과에이드 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 돈육김치찌개(5.9.10) • 고등어무조림(5.6.7) • 생생크림시리얼요거트 (2.5.6) • 닭양버섯갈비/부추 양파무침 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 총각김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 맑은콩나물국(5) • 돼지갈비매운떡찜 (5.6.10.13.18) • 상추부추무침(5.6) • 버섯잡채(5.6.13) • 배추김치(9) • 옥수수어니언소금빵 (1.2.5.6.10.13.16)
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed	5/30 Thur	5/31 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 닭곰탕(15) • 숙주미나리무침 • 오징어떡볶음(5.6.17) • 한입떡갈비(5.6.10.12.16) • 배추김치(9) • 화이트슈(1.2.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 아욱된장국(5.6) • 온두부/김치볶음(5.9) • 건파래쪽파무침(5.6) • 간장돼지불고기 (5.6.10.13.18) • 총각김치(9) • 마시는딸기요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 달걀카레라이스(1.2.5.4.5.6.8.10.12.13.16.18) ★땅콩페이스트 첨가 • 팽이버섯두부된장국(5.6) • 도토리묵야채무침(5.6) • 고구마스트링롤까스/후르츠소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) • 배추김치(9) • 구슬아이스크림(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경잡곡밥(5) • 어묵무국(1.5.6.7.13.18) • 야채계란찜(1.2) ★버섯포함 • 부추겉절이(5.6) • 오리야채볶음(5.6) • 파래김자반 • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 양념된닭도둑밥(5.6.15.16) • 건새우미역국(9) • 비빔야채만두 (1.5.6.10.15.16.18) • 배추김치(9) • 요구르트(2) • 초코칩설기(2)

※ 알레르기 유발식품 표시대상은 아니지만 우리학교 학생들이 가지고 있는 음식알레르기를 따로 빨간색으로 표시하였습니다. 학생들이 메뉴명과 표시된 사항을 확인할 수 있도록 안내 부탁드립니다.

※ 알레르기정보

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

☞ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 각별한 주의 부탁드립니다.

※ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

☞ 전주온빛중학교 홈페이지 (<http://onbit.ms.kr/>) → 교육활동 → 급식실 → 이달의 식단 * 급식게시판