



제 2023 - 71 호

“참된 삶의 힘을 기르는” 팔 복 교 육 소 식

전주팔복초등학교

식생활관 : 211-4516

10월 영양소식 및 월간 식단



덜 짜게 먹어요 !!

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용합니다. 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

● 나트륨의 역할

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 실천요령

❖ 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 비만을 예방에 도움이 됩니다.

❖ 국물은 조금만!

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

❖ 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

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

❖ 첫째, 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

✓ 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.

❖ 둘째, 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

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



❖ 셋째, 식품표시에서의 당의 양을 확인

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



10월 학교급식 식단 안내



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
임시공휴일	개천절	자장덮밥(오이.메추리알) 1.2.5.6.10.13.15. 달걀파국 1.9 숙음배추무침 5.6 콩나물소고기당면잡채 5.6.13.16 깍두기 9 감귤(일반농산물)	친환경쌀클로렐라쌀밥 아욱들깨된장국 5.6.9 오리불고기(쌈무)5.6.13 볶은김치 9.13 무생채 13 야채샐러드 12.13 (갈아만든 쿼소스)	친환경쌀귀리쌀밥 한우소고기열무된장국 5.6.9.16 찐빵(바다동물모양) 1.2.5.6.10.12 우엉어묵고추장볶음 1.5.6.12 갈치카레구이(순살) 2.5.6.12.13. 배추김치
		에너지/단백질/칼슘/철 633.4/30.5/337.8/5.0	에너지/단백질/칼슘/철 618.4/23.5/213.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 623.7/27.6/198.9/2.8
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	친환경쌀발아현미밥 오징어무국 5.9.13.17 지리멸치죽 청경채된장무침 5.6 오들렛(채소와케이크) 1.4.5.6.10.12.18 배추김치 9	친환경쌀강황쌀밥 한우갈비탕(당면) 1.16 건도토리묵상추무침 5.6.13 지리멸치아몬드볶음 13 배추김치 9 군고구마	친환경쌀혼합잡곡밥 5 바지락미역국 5.6.9.18 사과오이초무침 5.6.13 구운단호박 닭다리구이(간장맛) 5.6.13.15 배추김치 9	친환경쌀찰기장옥수수밥 행부대찌개(5무제품) 1.2.5.6.9.10.15.16 토마토달걀볶음 1.5.6.12.13.18 불락순살카레구이 1.2.5.6.12.13 깍두기 9 사~과
	에너지/단백질/칼슘/철 652.3/34.4/233.4/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 624.6/28.5/217.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 610.1/37.8/186.9/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 628.0/26.6/181.8/3.0
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경쌀차수수밥 닭곰탕(인삼.대추) 1.9.15 미트볼고구마조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 배추김치9 오이고추장무침5.6.13 콘치즈모닝빵구이 (만들)1.2.5.6.13	친환경쌀곰밥5 한우소고기무국 5.9.16 오리불고기김치볶음 5.6.9.13 깍두기 9 방울토마토오이무침 5.6.12.13 꿀~떡	스스밥 (스크램블스팜김치마요덮밥) 1.2.5.6.9.10.15. 아욱들깨된장국 5.6 어묵가지볶음 1.5.6 배추김치 9 한국야쿠르트 샤인머스켓(친환경)	친환경쌀강황쌀밥 잔치국수(숙주) 1.5.6.9 애호박들깨가루볶음 떡갈비(브로콜리) 1.2.5.6.10.12.13.16.18 배추김치 9 감귤(친환경)	친환경쌀발아현미밥 얼큰한황태어묵국 1.5.6.9.13 궁중떡볶이 5.6.13.16 팽이버섯햄전 1.2.5.6.10.15.16 배추김치 9 배(친환경)
에너지/단백질/칼슘/철 832.6/31.6/270.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 614.8/23.5/187.1/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 628.2/26.5/302.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 659.5/21.6/212.5/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 642.6/22.7/169.3/2.5
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
옥수수현미밥 닭고기새알만두미역국 1.5.6.9.3.10.15 골뱅이소면무침 5.6.13 숙주나물무침 배추김치 9 바나나	친환경쌀곰밥 5 돈육콩비지찌개 5.6.9.10.18 저나트플러치볶음 (시리얼)5.6.13 감귤(친환경) 바나나 핫케익빵 (만들)1.2.5.6 비타민나물겉절이	친환경찰현미밥 닭칼국수(지단)1.6.9.15 돈육안심메추리알장조림 1.5.6.10.13 단감 양배추오이무침 13 배추김치 9	친환경쌀아미노쌀밥 콩나물국(고춧) 훈제오리채소볶음 두부김치 (찐두부 5, 볶은김치 9) 도라지양념구이 반달떡	친환경쌀찰현미밥(김자반)5 순두부청국장 5.9 단호박죽(간밤.잣포함) 1.19 마른오징어채조림 5.6.13.17 가자미순살카레구이 1.2.5.6.12.13 배추김치 9
에너지/단백질/칼슘/철 640.3/24.1/178.8/2.4	에너지/단백질/칼슘/철 681.6/33.9/394.3/4.6	에너지/단백질/칼슘/철 639.9/34.7/257.5/4.0	에너지/단백질/칼슘/철 680.9/30.6/185.9/5.3	에너지/단백질/칼슘/철 659.5/34.6/199.3/5.1
10/30 Mon	10/31 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 www.palbok.es.kr -> 학교소식 -> 식생활관 - 쌀, 잡곡류, 현미, 죽, 누룽지 : 국 내산, 두부, 콩 : 국내산 - 소고기 및 그 가공품 : 국내산 한우/ 국내산, 돼지고기 및 그 가공품 : 국내산 / 국내산, 닭고기 및 그 가공품 : 국내산 / 국내산, 오리고기 및 그 가공품 : 국내산 / 국내산 - 배추김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산 - 수산물류(국내산) : 삼치, 낙지, 오징어, 아귀, 고등어, 꽃게, 갈치 - 수산물류(수입산) : 새우살, 동태(명태포, 코다리포함)		
친환경쌀귀리쌀밥 웅심이물만두떡국 1.5.6.9.10.16 콩나물무침 5.6 표고버섯돼지고기강정 5.6.10.13 배추김치 9 사~과	친환경쌀아미노쌀밥 황태들깨미역국 5.6 묵은지 어묵볶음 1.5.6.9 햄버거(할로윈데이버거) 1.2.5.6.10.12.13.15 오이부추무침 5.6 깍두기 9			
에너지/단백질/칼슘/철 663.5/30.8/186.2/5.2	에너지/단백질/칼슘/철 611.3/23.6/341.2/2.9			

※ 위 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.유류 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣입니다.
해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.