



제 목 | 11월 영양소식지 및 식단표 (나트륨섭취 줄이기)

나트륨 섭취를 줄이세요!

1. 나트륨



- 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등 다양한 역할을 함
- 우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있어 생활 속에서 **나트륨 줄이기**를 실천해야 함

연령(만)	1-2세	3-5세	6-8세	9-64세
만성질환위험감소섭취량(mg/일)	1,200	1,600	1,900	2,300

과다 섭취 시
문제점

뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 줄이기 이렇게 실천해요!

국, 찌개, 라면의
국물은 적게 먹고
건더기 위주로 먹기하루 한끼는
국 대신 송이버섯 섭취소금 대신 **멸치, 다시마, 카레가루, 양파** 등 사용식탁에서 소금
추가로 뿌리지 않기패스트푸드, **인스턴트**
식품 섭취 **자제**

식품의약품안전처

열린마루

나트륨 과다섭취 **ZERO** 예방법

- 01 국과 찌개, 라면 국물 적게 먹기
- 02 패스트푸드, 인스턴트, 외식 줄이기
- 03 멸치, 다시마로 국물 맛 내기
- 04 조리 시 체내 나트륨 배출을 돕는 레몬 사용하기
- 05 소금 대신 양파, 마늘, 허브 등 향신료 사용하기

! 단, 극단적인 저염식은 저나트륨혈증 등 부작용을 일으킬 수 있으니 주의하세요!

나트륨 배출을 돕는 식재료 섭취하기

칼륨이 많은 채소와 과일 등의 식품을 충분히 섭취하면
식품 속 칼륨이 나트륨을 몸 밖으로 배출하는 데에 도움을 줍니다.

출처 : 식품의약품안전처(2019), 「우리 몸이 원하는 건강한 밥상Ⅶ」

나트륨의 하루 권장 섭취량

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 **5g**에 해당됩니다.소금 5g의 양은 **1작은술** 정도입니다.

11월의 절기(입동)-11.7

바쁜 가을걷이도 끝나지만 겨울을 준비해야 하는 때입니다. 입동 후에 가장 큰 일은 김장입니다. 무말랭이, 시래기 말리기, 꽃감 만들기, 딸감으로 장작 패기 등 몹시 바쁩니다.



<팥시루떡>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



11월 학교급식 식단 안내



10/31 Mon	11/01 Tue	11/02 Wed	11/03 Thu	11/04 Fri
	친환경갈현미밥 대구매운탕(5.6.9.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 돼지고기바베큐소스볶음 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 미니전빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/41.7/274.2/3.3	카레라이스(2.5.6.10.13.15.16.) 순두부찌개 (1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 배추나물무침(5.6.13.) 소시지야채볶음(5.6.10.12.13.15.) 새우튀김+머스터드소스(1.2.5.6.9.) 팥두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860/43/262.5/6	친환경잡곡밥 설렁탕&소면사리(5.6.13.16.) 삼치엇장구이(2.5.6.13.) 어묵볶음(5.6.13.) 야채비빔만두(5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.5/36.2/87.9/8.2	친환경갈현미밥 한우육개장(1.5.6.13.16.) 데리야끼닭볶음(1.5.6.13.15.) 달걀말이+케첩(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 옥수수콘샐러드(1.2.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.6/43/122.1/5
11/07 Mon	11/08 Tue	11/09 Wed	11/10 Thu	11/11 Fri
제육볶음(5.6.10.13.) 친환경홍국미밥 김치콩나물국(5.6.9.13.) 매추리알장조림(1.5.6.10.) 시금치나물(5.6.13.) 팥두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 856/43.8/265.3/5.9	친환경경정쌀밥 고지어묵국(5.6.8.9.13.) 고들고들유자단무지채무침 (5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 김말이튀김(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 쿨피스(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 830.8/25.2/329.5/8.6	돈채콩나물밥&양념장(5.6.10.13.) 아욱된장국(5.6.13.) 도토리묵야채무침(3.5.6.13.) 갈비맛닭구이(2.5.6.12.13.15.16.) 한돈한우떡갈비(5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810/40.7/236.4/5.7	작은밥(보리) 달걀국수(5.6.13.15.) 데리야끼닭봉구이(1.5.6.13.15.) 두부조림(5.6.13.) 왕교자만두찜(1.2.5.6.10.13.) 얼갈이겉절이(5.6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.4/43.1/630.9/9.9	친환경갈현미밥 소고기미역국(5.6.9.13.16.) 야채달걀찜(1.5.6.13.) 돈육주꾸미볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 배배로(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 792/40.4/134.4/4.4
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed	11/17 Thu	11/18 Fri
친환경갈현미밥 참치김치찌개(5.6.9.13.) 쫄면야채무침(1.5.6.13.) 치즈돈까스+소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 리얼고구마빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 798.1/29.4/220.4/6.2	친환경홍국미밥 우렁된장국(5.6.13.) 오향장육(5.6.10.13.15.) 무말랭이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 상추쌈&쌈장(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.1/52.5/609.9/8	돈육김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 유부장국(1.5.6.13.) 안동식찌닭(5.6.13.15.) 달걀후라이&김가루(1.5.13.) 팥두기(9.13.) 포도워터젤리(지)(2.5.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1007.2/57.9/225.4/6	친환경잡곡밥 말차다시떡국(1.5.6.13.) 양배추찜+쌈장(5.6.13.) 돈육김치볶음(5.9.10.13.) 오징어파전(5.6.9.13.17.) 도시락김(13.) 팥두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.3/51.6/230.8/6.2	친환경경정쌀밥 동태찌개(5.6.9.13.18.) 감자채볶음(5.10.13.) 수제닭강정(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 피자호빵(1.2.5.6.10.12.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.2/43.2/245/3.5
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed	11/24 Thu	11/25 Fri
친환경갈현미밥 애호박고추장찌개(5.6.9.10.13.) 치커리사과유자청무침 (1.2.5.6.13.) 숙주돈육간장불고기(5.6.10.13.) 팥두기(9.13.) 콘치즈봉어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.9/42.1/117.9/3.9	친환경갈현미밥 빼빼는감자탕(5.6.9.10.13.) 마파두부(5.6.10.12.) 수제오징어튀김&조간장 (2.5.6.13.17.) 알감자버터구이(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.5/45.7/609.5/9.8	친환경홍국미밥 고기국수 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 육전+파채무침(1.5.6.10.13.) 팥두기(9.13.) 연요(2.5.13.) 오이고추단장무침(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 842.4/37.3/218.5/3.3	귀리쌀밥 달걀파국(1.5.6.13.) 콩나물무침(5.6.13.) 온두부/김치볶음(5.6.9.13.) 마라닭볶음(1.5.6.10.15.16.18.) 쿨 * 에너지/단백질/칼슘/철 814.8/43/466.4/5.1	친환경잡곡밥 물만두국(1.5.6.10.13.) 잔멸치볶음/감자반 (5.6.13.14.) 매크몬사태떡찜(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 망고요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.3/43.5/276/7.5
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed	식재료 원산지 정보 ○ 쌀 및 잡곡 (도내산 무농약쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루) - 국내산 재료100% ○ 소고기, 돼지고기, 오리고기, 닭고기-국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 - 소고기, 닭고기, 돼지고기 (국내산 및 외국산). ○ 아귀, 미꾸라지, 고등어, 삼치, 오징어, 바지락, 우렁살 -국내산, 갈치(세네갈산), 조기, 꽃게(중국산) ○ 새우살/베트남, 낙지(국산), 통태/러시아 및 미국	
친환경갈현미밥 부대찌개(5.6.10.13.15.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) 열무나물(5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.5/40.6/147.4/4.3	친환경갈현미밥 삼색수제비국(5.6.13.) 닭볶음탕(5.6.13.15.) 시금치나물(5.6.13.) 군고구마 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/41.6/168.2/4.4	자장밥(2.5.6.10.13.) 찜닭국(5.6.9.13.15.16.17.18.) 단무지(13.) 돈육맛조깅강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 이오요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.3/43/186.8/4.9		

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

*영양 및 원산지 정보 안내 <http://puan.ms.kr/index.jsp> ->학교소식 -> 식생활관

- 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.