

덜 짜게 먹어요.



● 나트륨(Na)이란?

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



● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

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.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

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

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.

영양정보	총 내용량 120g	497Kcal
총 내용량당	100% 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 200mg	10%	
탄수화물 79g	22%	
단류 4g	4%	
지방 16g	30%	

덜 달게 먹어요.



● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[정가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

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

그러나 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.



주의력 결핍, 과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

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

3. 식품표시에서 당의 양을 확인

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





6월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>	<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>	<p style="text-align: center;">6/1 Thu</p> <p>친환경경정쌀밥(5.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) 오이고추된장무침(1.2.5.6.13.14.18.) 배추김치(9.) 진미채볶음(1.2.5.6.13.17.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/32.1/123.1/6.2</p>	<p style="text-align: center;">6/2 Fri</p> <p>친환경홍미밥 근대된장국(5.6.9.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 오리불고기(5.6.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 보쌈김치(9.13.) 청포도(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/21.7/120.4/4</p>	
<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">재량 휴업일</p>	<p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">6월 6일 현충일</p> <p style="font-size: 18px; font-weight: bold;">당신을 잊지않겠습니다</p>	<p style="text-align: center;">6/7 Wed 수다날</p> <p>짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 콩나물국(5.6.13.) 반달단무지 탕수육,과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 뿌띠콜파인(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.4/27.8/100.7/2.7</p>	<p style="text-align: center;">6/8 Thu</p> <p>친환경귀리밥 소고기무국(5.6.16.) 취나물무침(5.6.18.) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 사과(13.) 고감솜꼬마약과(1.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.5/20.8/88.9/4.1</p>	<p style="text-align: center;">6/9 Fri 저탄소그린밥상</p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 맛있는게란장(1.5.6.13.18.) 시금치무침(5.6.18.) 세서미두부까츠(1.2.5.6.12.13.16.) 보쌈김치(9.13.) 라벨리아이스크림바(1.2.5.6.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.1/25.4/213.6/3.8</p>
	<p style="text-align: center;">6/12 Mon</p> <p>친환경발아현미밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 애너타리깨소스무침(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18) 열무김치(9.13.) 수박 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.7/35.7/247.2/4.5</p>	<p style="text-align: center;">6/13 Tue 저탄소그린밥상</p> <p>완두콩밥 복어달걀국(1.13.) 낙지주꾸미볶음(5.) 깻잎순나물(1.5.6.17.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/25.9/185/3.6</p>	<p style="text-align: center;">6/14 Wed 수다날</p> <p>새우볶음밥(5.6.9.12.13.17.18.) 유부장국(5.6.13.18.) 야채졸면무침(5.6.13.) 바베큐볶음(5.6.10.12.13.) 깍두기(담기)(9.13.) 요구르트런(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.2/30.3/209.9/3.6</p>	<p style="text-align: center;">6/15 Thu 생일밥상</p> <p>친환경경정쌀밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 호박버섯볶음 사과양배추샐러드(1.5.6.12.13.) 피자토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)보쌈김치(9.13.) 청포도(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640/23.1/311.9/3.3</p>
<p style="text-align: center;">6/19 Mon</p> <p>친환경찰현미밥 소고기버섯전골(13.16.18.) 가자미버터구이(2.5.6.13.) 웨이즈가자(1.2.5.6.13.) 콩나물미나리초무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 토마토(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.9/27.3/172.4/2.5</p>	<p style="text-align: center;">6/20 Tue</p> <p>친환경귀리밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 연근조림(5.6.13.14.18.) 김파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 피자치즈더블햄박(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 얼려먹는초코아이스(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.1/22.3/238.4/3.7</p>	<p style="text-align: center;">6/21 Wed 수다날</p> <p>찰옥수수쌀밥 건새우미역국(5.6.9.13.18.) 간장무채장아찌 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 포크커피렛(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13.) 학교로간자두(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627/32.6/230.5/3.5</p>	<p style="text-align: center;">6/22 Thu 단오밥상</p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 오이냉국(13.) 닭다리찜(5.6.15.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.13.) 수박 꿀바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/22.5/72.5/2.4</p>	<p style="text-align: center;">6/23 Fri</p> <p>친환경찰기장밥 달걀실파국(1.5.13.) 양파부추초절이(5.6.13.18.) 대패삼겹숙주볶음(5.6.10.13.18) 보쌈김치(9.13.) 사과(13.) 두부담은찰도그를(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.3/31.6/138.5/3.3</p>
<p style="text-align: center;">6/26 Mon</p> <p>친환경귀리밥 호박익힌장국(5.6.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 새우짜조롤과스마일감자(1.5.6.9.12.) 배추김치(9.) 레몬무쌈 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 732.2/32.3/218.2/4.9</p>	<p style="text-align: center;">6/27 Tue</p> <p>친환경경정쌀밥(5.) 누룽지백숙(15.) 고등어순살조림(5.6.7.) 실파김치(5.6.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.13.) 청포도(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.8/38.4/172/3.7</p>	<p style="text-align: center;">6/28 Wed</p> <p>친환경찰보리밥 콩나물국(5.6.13.) 마파두부(5.6.10.12.13.16.18.) 닭다리모양치즈너겟(1.2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치 유자야채샐러드(2.5.6.12.13) 웃담딸기요구르트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/31.5/252/3</p>	<p style="text-align: center;">6/29 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 우리쌀냉면(1.5.6.16.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 보쌈김치(9.13.) 알감자조림(5.6.13.18.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/30.5/72.1/2.9</p>	<p style="text-align: center;">6/30 Fri</p> <p>친환경영양잡곡밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.) 김치피자전(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 보쌈김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.3/29/195.6/3</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> -> 알림방 -> 식생활실 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. < 저학년용(유치원, 1~2학년) 수저 및 유치원용 식판을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

