

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

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.

나트륨의 배출을 도와주는 식품



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	10/5 Wed 수다날	10/6 Thu	10/7 Fri
 <p>친환경쌀보리밥 게맛살냉채(5.13.18.) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 뽕로와친구들(2.) 저염식누룽지(5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/31.1/177.5/2.5</p>	<p>친환경쌀보리밥 게맛살냉채(5.13.18.) 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.16.17.18.) 돼지불고기(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 뽕로와친구들(2.) 저염식누룽지(5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/31.1/177.5/2.5</p>	<p>김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18) 시래기된장국(5.6.13.18.) 숙주미나리무침 한돈한우떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 파인블루요거트(1.2.5.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619/32.1/329.6/5.2</p>	<p>친환경홍국쌀밥 소고기버섯전골(13.16.18.) P 부추야채무침(5.6.13.) 포크커틀렛,소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 하트단무지 크림치즈파이(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.2/28/81.2/2.7</p>	<p>친환경발아찰현미밥 감자수제비국(1.5.6.13.17.) 시금치무침(5.6.18.) 닭고기김치감자조림(5.6.8.9.10.13.15.18.) 알타리김치(9.13.) 사과양배추샐러드(1.5.6.12.13.) 우리쌀달콤가래떡(1.2.4.5.6.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614/24.7/226.3/5.9</p>
10/10 Mon	10/11 Tue	10/12 Wed 수다날	10/13 Thu	10/14 Fri
 <p>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) P 김가루실파무침(1.5.6.8.) *쇠고기류산술(9.13.16.17.) 알타리김치(9.13.) 배(12.13.) 김소떡달콤강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/32.7/120.7/8.7</p>	<p>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) P 김가루실파무침(1.5.6.8.) *쇠고기류산술(9.13.16.17.) 알타리김치(9.13.) 배(12.13.) 김소떡달콤강정(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/32.7/120.7/8.7</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 황태콩나물국(5.13.) 돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.) 오이사과초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 바이오사과요르트(2.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/36.1/272.3/2.9</p>	<p>친환경발아찰현미밥 바지락미역국(13.18.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 허니로스트덕(6.12.13.) 배추김치(9.) 사과(13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/21/102.5/3.9</p>	<p>친환경검정쌀밥(5.) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 참나물된장무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 눈꽃피자군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/32.5/220.2/8.2</p>
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed 수다날	10/20 Thu	10/21 Fri
<p>친환경귀리밥 가자미버터구이(2.5.6.13.) 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) 애너타리개소스무침(5.6.13.) 유자청고구마맛탕(4.5.13.) 알타리김치(9.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/29.5/119.6/3.2</p>	<p>클로렐라쌀밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 바베크족립(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당요거트(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철</p>	<p>단호박카레라이스(2.5.6.10.13.) 유부장국(5.6.13.18.) 파래콜라비무침(5.13.) 닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣푸딩(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/20/158.7/3.1</p>	<p>친환경거피녹두밥 대구맑은국(5.9.13.18.) 돼지고기수육(5.6.10.13.18.) 게맛살냉채(5.13.18.) 배추김치(9.) 초코찰보리케익(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/36.1/170.2/3.3</p>	<p>친환경차수수밥 청국장찌개(5.9.10.13.18.) 맛있는계란장(1.5.6.13.18.) 친환경콩나물무침(5.) 닭갈비(5.6.11.13.15.18.) 배추김치(9.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.1/34.3/194.7/4.2</p>
10/24 Mon	10/25 Tue 독도밥상	10/26 Wed 수다날	10/27 Thu	10/28 Fri
<p>친환경검정쌀밥(5.) 순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.18.) 불고기낙지볶음 어묵야채볶음 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/36.7/193.8/6</p>	<p>친환경귀리밥 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 진미채해바라기씨볶음(1.5.6.13.17.) 숙주나물검은깨무침(1.5.6.8.) 허브함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 요거타임포도(1.2.4.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.4/37.8/337.7/3.8</p>	<p>오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 총각김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/33.2/171.9/4.1</p>	<p>친환경발아찰현미밥 쇠고기미역국(16.) 애호박버섯볶음(9.13.) 버섯탕수육,과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.) 머루포도 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/25.9/137.8/2.7</p>	<p>친환경홍국쌀밥 오징어콩나물볶음(13.17.) 단무지 무침(13.) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 양념류(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/33.1/317.4/5.4</p>
<p>10/31 Mon 할로윈밥상</p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 나주곰탕(1.5.8.13.16.) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 알타리김치(9.13.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.13.) 리얼초콜라테(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/29.8/278.5/3.4</p>	<p>◇ 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,</p> <p>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>			



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



- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> ->알림방->식생활실 ->식생활게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 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.