

## [ 건강한 식생활 - 식품첨가물 알아보기 ]

### 1. 식품첨가물이란?

식품을 가공하고 조리할 때 식품의 품질을 유지 또는 개선시키거나, 맛을 향상시키고 색을 유지하게 하는 등의 목적으로 식품 본래의 성분 이외에 첨가하는 물질을 식품 첨가물이라고 한다.

### 2. 식품첨가물을 사용하는 이유

- 제조 및 가공 과정에 사용
- 보존성 향상 및 식중독 예방
- 풍미 및 외관 향상
- 영양소 보충 및 강화
- 품질 향상

### 3. 식품첨가물의 안전성

우리나라에서 식품첨가물로 사용되고 있는 것은 엄격한 평가과정을 거쳐 안전하다고 입증된 것만을 사용할 수 있도록 정하고 있습니다.

국제기구인 식품첨가물 전문가위원회에서는 사람이 어떤 물질을 평생동안 매일 먹더라도 유해한 작용을 일으키지 않는 양인 “1일섭취허용량(ADI)”을 설정하고 있습니다. “식품첨가물의 사용기준”은 “1일 섭취허용량”보다 적은 안전한 양으로 설정되기 때문에 인체에 유해한 영향을 나타내지 않습니다.

### 4. 식품첨가물 섭취를 줄이는 건강한 식습관

- 음식은 되도록 집에서 만들어 먹기
- 가공식품보다는 신선한 자연식품을 먹기
- 훈제가공식품은 끓는 물에 한번 데쳐 사용하기
- 다양한 과일과 채소의 섭취를 늘려 체내에 들어간 식품첨가물이 배출되도록 하기
- 식품 구입시 포장지에 표시된 원재료와 식품첨가물 확인하기
- 조미료, 인스턴트 사용을 제한하고 가급적 다시마, 멸치, 버섯, 등을 이용한 천연조미료를 사용하기

## 우리나라 전통 명절 ‘추석’

### 1. 추석(음력 8월 15일, 양력 9월 17일)

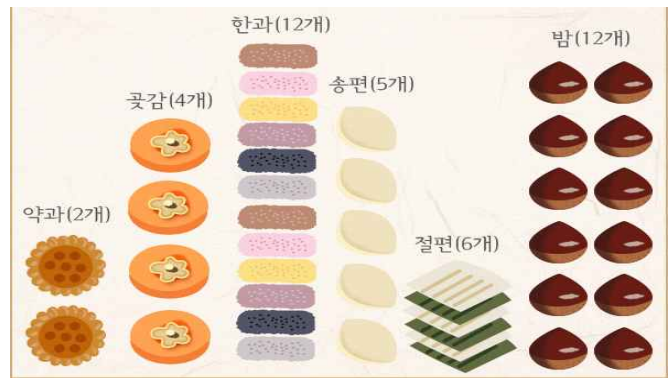
음력 8월 15일은 추석 또는 가위, 한가위, 중추절, 가배일이라고도 하며 설날과 함께 우리나라 2대 명절중 하나입니다. 햅곡식을 추수하여 떡을 빚고, 햅과일을 따서 차례를 지내며 성묘하는 날입니다.

**\*추석의 절기음식**--송편, 토란탕, 닭찜, 화양적, 햅밤

**\*송편의 의미** -추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햅곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례 상 등에 올리던 명절 떡

### 2. 건강한 추석 음식 즐기기

- 먹을만큼만 적당히 덜어서 먹기



### <밥한공기와 비슷한 열량>

- 기름기가 많은 고지방 식품은 적당히 먹기

갈비찜 1회 분량 300kcal	빈대떡(대,1개) 200kcal	생선전(중, 5개) 160kcal
잡채(1접시) 200kcal	식혜 1컵 200ml, 200kcal	기름 1 작은술 50kcal

- 비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기

### 3. 추석 식중독 예방요령

- 많은 양의 음식을 만들어 실온에 오랫동안 보관하지 않기
- 귀향길 등 차안에 음식물 오래 보관하지 않기
- 음식은 충분히 익혀먹기
- 채소나 과일 등은 흐르는 물로 충분히 세척하기
- 익힌 음식과 익히지 않은 음식은 따로 구분하기

[ 자료출처: 식품의약품안전처 ]

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다.

## 1~18세 어린이의 식품첨가물 섭취 수준, 안전한 수준!

식약처는 어린이(1~18세)의 식품첨가물 섭취 수준을 평가한 결과, 위해도가 일일섭취허용량(ADI)\* 대비 1.4% 이하로 인체 위해 우려가 없는 **안전한 수준**임을 확인했습니다.

\* 일일섭취허용량(Acceptable daily intake)  
사람이 평생동안 매일 먹더라도 위해영향이 나타나지 않는 1일 체중 kg당 최대 섭취허용량

발행일 : 22. 5. 16. 2/4



## 9월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

9/2 <b>Mon</b>	9/3 <b>Tue</b>	9/4 <b>Wed</b> 수다날	9/5 <b>Thu</b>	9/6 <b>Fri</b>
친환경검정쌀밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 달걀데리야끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 오이소박이(중)(13) 로제떡볶이(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 879.4/42.6/225.6/3.6	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 육개장(중)(13.16) 두부조림(중)(5.6) 얼갈이무침(중)(5.6) 멸치야콘드류(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 콘치토스트(중)(1.2.5.6.12.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 781.2/30.0/310.2/4.9	김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 북어계란국(중)(1) 상추치커리겉절이(중)(5.6) 장각오븐구이(중)(5.6.13.15) 배추겉절이(중)(13) 웃담딸기요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/42.1/295.7/4.2	친환경차조밥(중) 치자잔치국수(중)(1.5.6) 오리불고기(중)(5.6) 가지나물(중)(5.6) 계란야채말이2(중)(1.5) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 871.9/39.2/205.0/4.9	친환경찰현미밥(중) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 된장찌개(중)(5.6) 달고구마조림(중)(5.6.15) 글뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경겨울(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 869.5/37.5/211.6/3.7
9/9 <b>Mon</b>	9/10 <b>Tue</b>	9/11 <b>Wed</b> 수다날	9/12 <b>Thu</b>	9/13 <b>Fri</b>
친환경차수수밥(중) 참치김치찌개(중)(5.6.9) 매운도시태집(5.6.10.13.18) 깻잎순나물(중) 오징어채볶음(5.6.13.17) 단호박고구마크로켓(중)(1.2.5.6.8) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 908.3/47.8/210.7/4.0	친환경찰보리밥(중) 짬뽕수제비국(중)(5.6.9.13.17.18) 콩나물무침(중)(5) 파래자반(중)(5.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 841.1/37.3/182.9/3.0	제육덮밥(중)(2.5.6.10) 감자양송이들깨국(중) 상추묵무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9) 마늘빵토스트(중)(2.5.6.13) 웃담사과요구르트(중)(2)  * 에너지/단백질/칼슘/철 848.2/37.2/302.1/3.5	친환경검정쌀밥(중) 쇠고기미역국(중)(16) 콩치캐김치조림(중)(5.6.9) 알비찜(중)(5.6.10.13.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 포크퀘사디아(중)(2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 838.5/42.4/305.1/5.5	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 사골우거지국(5.6.13.16) 달걀비(중)(5.6.13.15) 김가루파무침(중)(5.6) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(중)(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 857.1/44.1/231.6/7.6
9/16 <b>Mon</b>	9/17 <b>Tue</b>	9/18 <b>Wed</b>	9/19 <b>Thu</b>	9/20 <b>Fri</b>
추석연휴	추석연휴	추석연휴	친환경찰현미밥(중) 돼지감자탕(중)(10.13) 쫄면야채무침(중)(5.6.13) 미역줄기볶음(중)(5) 호박버섯볶음(중)(5) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9)  * 에너지/단백질/칼슘/철 983.8/40.7/194.0/2.9	친환경차조밥(중) 어묵김치국(중)(1.5.6.9) 사태편육(중)(5.6.10) 글뱅이야채무침(중)(5.6.13) 상추쌈(중)(5.6) 잡채(중)(5.6.10.13) 배추겉절이(중)(13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/40.4/191.3/4.7
9/23 <b>Mon</b>	9/24 <b>Tue</b>	9/25 <b>Wed</b> 수다날	9/26 <b>Thu</b>	9/27 <b>Fri</b>
친환경차수수밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침(중)(5.6.13) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 치킨까스(중)(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 친환경멜론(중)  * 에너지/단백질/칼슘/철 840.6/38.8/163.4/2.6	친환경찰보리밥(중) 제주고기국수2(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 오리김치볶음(중)(5.6.9) 콩나물파채무침(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 902.4/45.0/171.3/4.7	비빔밥(중)(5) 아욱국(중)(5.6) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 연두부계란찜(중)(1.5) 약고추장(중)(5.6.10.13) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)  * 에너지/단백질/칼슘/철 769.6/39.1/253.7/5.0	친환경혼합잡곡밥(중)(5) 콩비지순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 달걀비(중)(5.6.13.15) 청포묵김가루무침(5.6) 숙주미나리무침(중) 배추겉절이(중)(13) 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16)  * 에너지/단백질/칼슘/철 911.6/44.5/270.7/4.5	친환경검정쌀밥(중) 사골우거지국(5.6.13.16) 양배추쌈(우렁쌈장)(5.6.13) 돈육간장불고기(중)(5.6.10.12.13.18) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(중)(13) 핫도그(중)(1.2.5.6.10.16)  * 에너지/단백질/칼슘/철 806.9/40.0/327.3/3.4
9/30 <b>Mon</b>				
친환경차조밥(중) 영양닭죽(중)(15) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 근대무침(중)(5.6) 파래자반(중)(5.13) 배추김치(중)(9) 허니고구마치즈또띠아(중)(1.2.5.6.13)  * 에너지/단백질/칼슘/철 941.5/46.1/255.0/3.7				

### ◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산
- 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.젓
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

**※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.**

### ◆ 식재료 원산지 표시

1. 쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
4. 오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5. 쌀 및 가공품:국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지:국내산
8. 낙지:베트남산, 9. 명태 및 명태가공품:러시아산, 10. 고등어:국내산, 11. 갈치:세네갈산, 12. 꽃게:국내산,
13. 오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14. 참조기:국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16. 아귀:국내산,
17. 주꾸미:베트남산, 18. 콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19. 전복:국내산

**※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.**