

식품첨가물이란?

- ◆ 식품의 맛과 향을 좋게 하고(착색료, 착향료),
- ◆ 식품의 형태를 만들고(응고제),
- ◆ 부드럽게 해 줍니다(팽창제).
- ◆ 햄, 소시지의 색을 고정시키거나 색을 밝게 해 줍니다(발색제, 표백제).
- ◆ 식감도 좋게 하면서 상하지 않게 오래 보존하게 할 수 있게 하거나 영양가를 높이는(영양강화제) 등 여러 가지 목적을 위해 식품 본래 성분 이외에 첨가하는 물질을 말합니다.

발색제와 표백제, 넌 누구?

- ◆ 육류는 공기 중에 방치하거나 열을 가하면 원래 고기 자체가 가지고 있던 선명한 색이 변해서 맛이 없어 보이기 때문에 아질산나트륨과 같은 발색제를 사용해요. 이런 발색제는 나쁜 균이 자라는 것도 방지해서 식중독 예방에도 효과가 있어요. 아질산은 식물에 천연적으로 들어있는 물질로 우리가 매일 먹는 채소에도 들어있어요.
- ◆ 과일을 말리게 되면 갈변현상이 일어나는데, 그걸 방지하기 위해서도 아황산과 같은 표백제를 사용해요. 아황산 성분도 식물에 천연적으로 들어있어요. 파, 양파, 마늘, 양배추, 컬리플라워 등의 채소나 말린 새우, 김에도 아황산이 들어있어요. 식품을 통해 섭취된 아황산은 몸 안으로 빠르게 대사되어, 소변으로 배출된답니다.



비타민C와 비타민E 또는 야채를 함께 먹으면
아질산염을 분해하는 효과를 볼 수 있다

1일섭취허용량이란?

ADI(Acceptable Daily Intake)이란? 사람이 평생 매일 먹어도 건강에 나쁜 영향을 미치지 않는 섭취량을 말합니다.

얼마나 먹어야 안전할까?

1일섭취허용량은 체중 1kg당 허용량을 말합니다. 따라서 자기 체중에 식품첨가물 당 정해져 있는 ADI를 곱하면 자신의 1일섭취허용량을 알 수 있어요.

ex) 아질산의 1일섭취허용량은 0.07mg/kg/day 이고 몸무게가 40kg일 때, 일일허용량은 2.8mg 입니다. 소시지 1kg에 아질산이온이 11mg/dl 들어 있으면 2.8mg 나누기 11은 0.255이므로 255g을 먹으면 됩니다. 대략 비엔나소시지 10g 짜리 25개 정도 먹을 수 있다는 거지요~



[아질산은 체중1kg당 0.07mg이하]

[아황산은 체중1kg당 0.7mg이하]

자신의체중*0.07=아질산1일섭취허용량mg

자신의체중*0.7=아황산1일섭취허용량mg



식품첨가물 종류에 대한 퀴즈~~

- ① 식품에 부족한 영양소를 더해줘요.
- ② 두부를 만들 때 콩의 단백질이 엉기게 도와줘요.
- ③ 아이스크림이나 마요네즈를 만들 때 물과 지방성분이 잘 섞이도록 도와줘요.
- ④ 식품이 상하지 않게 하여 안심하고 먹을 수 있게 해줘요.
- ⑤ 부피를 증가시켜 폭신폭신했고 맛있는 빵을 만들어줘요.
- ⑥ 햄, 소시지의 색을 선명하게 고정시켜줘요.
- ⑦ 음료수 등이 맛있게 보이도록 색을 넣어요.

정답

- ①영양강화제 ②응고제 ③유화제 ④보존료 ⑤팽창제
⑥발색제 ⑦착색료

🍴 6월 학교급식 식단 안내 🍴

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
“생 일 잔 치” 차조밥 표고미역국 5.6.13.18. 취나물무침 5.6.13.18. 감자볶음 2.5.6.10.13.18. 치즈닭갈비볶음 2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 우리밀초코케익 1.2.5.6.13.	영양잡곡밥 5. 머위대들깨탕 5.6.9.13.18. 숙주나물무침 오리불고기 5.6.13.18. 가지어묵볶음 1.5.6.13.16.18. 배추김치 9.13. 참외	수수밥 곤약어묵국 1.5.6.13.16.18. 수육&쌈장 5.6.9.10.13.18. 콩나물부추들깨무침 5. 배추김치 9.13. 콩썩개떡 5.13.	현충일	재량휴업일 (단오)
6/10 Mon	6/11 Tue	6/12 Wed	6/13 Thu	6/14 Fri
검정쌀밥 닭개장 5.6.13.15.18. 두부조림 5.6.13.18. 미역줄기볶음 5. 콩나물잡채 5.6.8.13.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.	보리밥 오징어무국 5.6.9.13.17.18. 쫄면야채무침 5.6.13.18. 머위대나물무침 5. 고등어구이 7.13. 배추김치 9.13. 우리밀초코와플 1.2.5.6.13.	기장밥 계란국 1. 단무지무침 13. 새우살호박볶음 9.13. 배추김치 9.13. 고기야채짜장 2.5.6.9.10.13.16.17.18. 이오요구르트 2.	현미밥 우렁된장국 5.6.13.18. 순두부달걀찜 1.2.5.6.10. 낙지콩나물찜 5.6.13. 근대된장무침 5.6.18. 배추김치 9.13.	영양잡곡밥 5. 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 고추잎무침 5.6.13.18. 견과류멸치볶음 13.14. 삼치순살엿장구이 2.5.6.13.18. 깍두기 9.13. 수박
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
차조밥 들깨감자국 5.6.18. 돼지갈비찜(영양) 5.6.10.13.18. 도토리묵&양념장 5.6.13.18. 부추겉절이 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 짜요짜요 2.	검정쌀밥 애호박감자고추장찌개 5.6.10.13.18. 오이부추무침 5.6.13.18. 달걀채소말이 1.5. 오리훈제 배추김치 9.13. 무쌈 13.	보리밥 떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. 단무지무침 13. 상추무침 5.6.13.18. 관풍기 1.2.5.6.12.13.15.18. 배추김치 9.13. 양팥요구르트 2.	기장밥 돈육김치국 5.6.9.10.13.18. 숙갓애느타리버섯무침 5.6.13.18. 견과류멸치볶음 13.14. 갈치구이 5.13. 파김치 9.13.	현미밥 돈육등뼈우거지탕 5.6.10.13.18. 양배추쌈&양념장 5.6.13.18. 청포묵무침 5.6.13.18. 소시지야채볶음 2.5.6.10.12.13.15. 깍두기 9.13. 초코칩쿠키 1.2.5.6.13.
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
수수밥 시래기된장국 5.6.13.18. 애호박버섯볶음 5. 감자볶음 5. 닭강정 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 배추김치 9.13. 방울토마토 12.	영양잡곡밥 5. 김치수제비국 1.5.6.9.13. 콩나물무침 5.6.18. 토달볶 (토마토달걀볶음) 1.2.5.10.12.13. 마늘쫄조림 5.6.13.18. 감자한도그 1.2.5.6.10.12.13.15. 16.18. 배추김치 9.13.	현미밥 콩나물국 5.6.13.18. 미트소스스파게티 1.2.5.6.10.12.13.16. 18. 고구마순나물들깨무침 5. 배추김치 9.13. 콤비네이션피자 2.5.6.10.12.13.16.18.	차조밥 근대아욱된장국 5.6.13.18. 단무지무침 13. 떡볶이 1.5.6.12.13.16.18. 김말이튀김 1.5.6.16.18. 배추김치 9.13.	보리밥 미역오이냉국 13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 골뱅이소면무침 5.6.13.18. 건파래자반 5.13. 깍두기 9.13. 에그타르트 1.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

: 쌀-국내산친환경쌀 / 김치-국내산 / 쇠고기-국내산한우 / 돼지고기-국내산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-국내산

18가지 알레르기 유발식품 표시 -‘식품 등의 표시기준’ 개정(‘15.4월)

①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.