

학교급식 나트륨 줄이기 참고자료

- '식단작성'부터 '관리방안'까지 -



교육부



한국교육환경보호원

학교급식에서 나트륨 줄이기가 필요한가요?



학교급식에서는 자연식품, 제철식품 등을 활용하고,
국 염도 측정 등을 통해 나트륨 줄이기에 노력하고 있습니다.

나트륨을 과잉 섭취하면 고혈압, 심혈관계 질환, 위암 등
만성질환 위험성이 높아질 우려가 있으며,

성장기 학생들에게 미치는 영향이 큰 점을 고려할 때
나트륨 저감화 실천에 보다 많은 관심과 노력이 필요합니다.

학교급식 나트륨 목표량은?

‘2020년 한국인 영양소섭취기준’에 따르면 만성질환의 위험을 감소시킬 수 있는 나트륨 섭취기준을 연령별로 제시하고 있습니다.

(1일 섭취기준: 유(1,600mg), 초(1,900~2,300mg), 중(2,300mg), 고(2,300mg))

※ 2020년 한국인 영양소 섭취기준(2020, 보건복지부·한국영양학회)

동 기준을 고려하여 ‘학교급식 1끼로

제공하는 나트륨 목표량’을 다음과 같이 설정하였습니다.

(1끼 섭취기준: 유(640mg), 초(840mg), 중(920mg), 고(920mg))

※ 학교급식 나트륨 저감화 방안 연구(2021, 교육부·한국교육환경보호원)

구분	유치원	초등학교	중학교	고등학교
만성질환위험감소 섭취량(mg) ^①	1,600 (3~5세)	1,900 (6~8세), 2,300 (9~11세)	2,300 (12~14세)	2,300 (15~18세)
학교급식 1끼니 제공 목표량(mg) ^② (만성질환위험감소섭취량 x 40%)	640	840	920	920




① 2020년 한국인 영양소 섭취기준(2020, 보건복지부·한국영양학회)

② 학생들의 현재 나트륨 섭취량 등을 고려하여 ‘만성질환위험감소섭취량’의 40%정도로 설정
(2021, 학교급식 나트륨 저감화 방안 연구)

학교급식에서 나트륨 줄이기 이렇게 관리해요!



급식 과정별(식단계획, 구매, 조리, 배식) 나트륨 줄이기 방안 제시

구분	관리방안	
식단 계획	식단구성 	<ul style="list-style-type: none"> 식단작성 시 나트륨 기준량을 맞추도록 노력하기 식단구성 형태별(일반식, 일품식)로 음식별 기준량을 맞추도록 노력하기
	음식유형 및 요리군 	<ul style="list-style-type: none"> 나트륨 함량(면,만두>일품밥>죽>일반밥)을 고려하여 식단 작성하기 구이, 볶음, 튀김, 조림은 적당량 제공, 샐러드, 나물·숙채, 부침, 생채·무침은 보다 자주 제공 ※ 조리 과정에서 교차오염 등 위생관리 철저 소스 제공 횟수 및 제공량 줄이기 초절임, 장아찌 제공 줄이기 후식으로 빵·과자·떡은 적당량 제공, 과일 제공 늘리기
	주식품군 	<ul style="list-style-type: none"> 육류 반찬은 적당량 제공하기 절임 생선류 보다 신선한 생선류 늘리기 두류·난류·채소 반찬 늘리기



교육부



한국교육환경보호원

학교급식에서 나트륨 줄이기 이렇게 관리해요!

구분	관리방안	
식단 계획	나트륨 제공량, 나트륨 밀도	<ul style="list-style-type: none"> ‘저나트륨저밀도군’ 요리를 보다 자주 제공하기 ‘고나트륨고밀도·군저나트륨고밀도군’ 요리군 제공 횟수 줄이기
	메뉴	<ul style="list-style-type: none"> 나트륨 제공 기여도가 높은 메뉴 줄이기

<div>고</div> <div>↑</div> <div>나트륨 밀도</div> <div>↓</div> <div>저</div>	<div>저나트륨고밀도군 ①</div> <p>구이(채소류): 김구이, 채소구이 볶음(채소류): 미역줄기볶음, 버섯볶음, 호박볶음 조림(두류): 두부조림, 콩조림 찜(채소류): 고사리찜, 배추찜, 깻잎찜 생채 및 무침(채소류): 무말랭이무침, 오이무침</p>	<div>고나트륨고밀도군 ②</div> <p>볶음(어패류): 낙지볶음, 멸치볶음, 오징어볶음 생채 및 무침(육류): 비빔만두(채소), 편육무침, 훈제오리아채무침 찜 및 생채소(채소류): 무찜, 생채소(쌈장), 익힌채소(양념장) 소스(채소류): 카레소스, 토마토소스, 약된장</p>
	<div>저나트륨저밀도군 ③</div> <p>구이(난류): 구운달걀, 달걀구이(햄) 볶음(난류): 달걀볶음 조림(곡류·전분류): 감자조림, 고구마조림, 떡조림 찜(곡류·전분류): 매운감자찜 찜(두류): 두부(김치), 두부(양념장), 두부찜 부침(채소류): 김치전, 파전, 호박전 튀김(두류): 두부튀김, 두부너겟, 콩튀김 생채 및 무침(곡류·전분류): 곤약무침, 묵무침 샐러드(채소류): 단호박샐러드, 카프리제, 양상추샐러드 소스(곡류·전분류): 감자구이양념</p>	<div>고나트륨저밀도군 ④</div> <p>구이(어패류): 갈치구이, 삼치구이, 임연수구이 볶음(곡류·전분류): 감자볶음, 떡볶이, 스파게티 조림(어패류): 갈치조림, 고등어조림, 코다리조림 찜(육류): 돼지갈비찜, 소갈비찜, 순대 부침(어패류): 동태전, 어묵전, 오징어전 튀김(육류): 닭강정, 돈까스, 탕수육 샐러드(어패류): 새우튀김샐러드, 해물샐러드</p>
	<div>보다 자주 제공하기</div>	
	<div>저</div> <div>← 나트륨량 →</div> <div>고</div>	

- ① 저나트륨고밀도군: 나트륨 제공량 < 287.4mg, 나트륨 밀도 ≥ 485.8 mg/100g ② 고나트륨고밀도군: 나트륨 제공량 ≥ 287.4mg, 나트륨 밀도 ≥ 485.8 mg/100g
 ③ 저나트륨저밀도군: 나트륨 제공량 < 287.4mg, 나트륨 밀도 < 485.8 mg/100g ④ 고나트륨저밀도군: 나트륨 제공량 ≥ 287.4mg, 나트륨 밀도 < 485.8 mg/100g






교육부



한국교육환경보호원

학교급식에서 나트륨 줄이기 이렇게 관리해요!

구분	관리방안
 구매	<ul style="list-style-type: none"> • 자연식품, 제철식품, 신선식품 사용 확대 • 가공식품 사용은 줄이기 • 저염제품 사용 늘리기
 조리/생산	<ul style="list-style-type: none"> • 식단작성 단계부터 염도를 정확하게 계획하고 조리 작업방법에 제시하기 ※ 국류의 경우 제공량을 줄이고 염도는 0.6~0.7% 이하 수준으로 저감화 • 조리 작업방법에 양념류 사용량을 정확하게 기재하기 • 조리 시 양념류를 정확하게 계량하여 사용하기
 배식	<ul style="list-style-type: none"> • 적정 배식량 준수하기



교육부



한국교육환경보호원

성장기 학생들의 건강 증진을 위해 학교급식 나트륨 줄이기! 다 함께 실천해요~

