



## 식품첨가물



### ■ 식품첨가물이란

- ✓ 가공식품 제조 과정에서 맛이나 영양을 좋게 하고, 품질을 유지·양상시키기 위해 첨가하는 물질

보존료  
산화방지제

응고제, 팽창제  
증점안정제

변하거나 상하는 것을  
막아줘요

조식감을 주거나  
유지해줘요

품질을 유지시키고  
향상시켜요

모양, 맛, 냄새 등을  
좋게 해줘요

유화제  
영양강화제

착색료, 착향료  
감미료, 향미증진제

### ■ 식품첨가물의 문제점은

☞ 식품첨가물은 체내에 들어가면 대부분은 호흡기나 배설기관을 통해 배출되지만 소량씩은 몸속에 축적되어, 많이 섭취했을 경우 아래와 같은 증상을 나타내요.

하나 • 집중력이 떨어짐

둘 • 뇌기능과 신경계통 이상 증세

셋 • 알레르기과 천식을 유발

넷 • 각종 암을 유발

### ■ 식품첨가물 섭취를 줄여 봐요~



- ✓ 아이스크림, 과자, 사탕, 음료수, 라면 등 가공식품 먹는 횟수를 줄여보세요.  
줄일수록 건강해져요.

- ✓ 인공색소가 많이 들어간 화려한 식품은 가급적 피해요.

- ✓ 가공식품 대신 제철 과일, 고구마, 감자, 옥수수 등 자연식품을 가급적 많이 먹어요.



- ✓ 불량식품은 절대 사먹지 않아요.  
불량식품은 식품첨가물 중에서 독성이 강한 식품첨가물들을 사용하기 때문에 몸에 아주 해롭답니다.

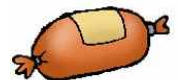
- ✓ 가공식품을 고를 때에는 포장지 뒷면에 원재료를 확인하고 되도록 식품첨가물이 적게 들어 있는 것을 선택해요.

- ✓ 해독작용이 있는 식품을 자주 먹어요.  
- 비타민C (발암물질, 돌연변이 예방)  
- 식이섬유 (식품첨가물 배출을 도움)

- ✓ 조리할 때 최대한 제거하고 먹어요.

### ◆ 조리할 때 tip

- 햄, 어묵, 유부는 살짝 데쳐서 조리해요.
- 라면 : 면을 한번 데친 후에 행궤서 먹어요.
- 컵라면 : 내열성 용기에 옮긴 후 물을 부어먹어요.
- 두부, 옥수수캔 등은 물에 행궤어 사용해주세요.
- 지방과 식품첨가물을 함께 먹으면 첨가물이 몸에 쌓이기 쉬우므로 조리 시 기름을 적게 사용해요.





## 5월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
<p>친환경보리쌀밥 바지락미역국(5.6.13.18.) 주꾸미낙지볶음/소면(5.6.13.) 감자햄볶음(2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 크리미치킨핫도그(1.2.5.6.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.3/31/204.7/4.3</p>	<p>친환경찰현미밥 오리탕(1.13.) 크런치탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 카프레제샐러드(방울치즈)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.6/21.9/155.2/7.5</p>	<p>5월5일 어린이날</p> 	<p>친환경통밀밥(6.) 오색떡국(1.13.16.) 단호박매운커리순살닭볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18) 오복채무침 얼갈이겉절이(9.13.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555/24.5/155/3.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 사골우거지국(5.6.13.16.18) 타코야끼(1.5.6.12.13.16.18.) 날치알달걀말이/소스(1.5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 인절미갈릭토스트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.2/18.8/123.8/3.4</p>
5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
<p>친환경발아찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 오향장육(5.6.10.13.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 총각김치 팔미어파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.3/40.2/192.4/11.5</p>	<p>친환경차조밥 영양닭곰탕(13.15.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18.) 콩치김치조림(5.6.7.9.13.18.) 오이간장초절임(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.2/26.3/94.6/3.5</p>	<p>비빔밥(5.) 달걀실파국(1.9.13.) 두부담은찰핫도그롤(1.2.5.6.10.12.13.16.) 치커리사과샐러드(프렌치)(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 약고추장(5.6.10.13.) 요구르트(보로로)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/24.7/234/3.3</p>	<p>친환경찰흑미밥 시금치바지락된장국(5.6.13.18.) 이색닭튀김(1.2.5.6.15.) 콘치즈군만두/소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 양상추샐러드(1.5.6.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/24.1/157.7/9</p>	<p>친환경보리쌀밥 애호박새우젓국(9.13.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 유기농김구이(13.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/25.1/93/2.8</p>
5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
<p>친환경찰현미밥 아구매운탕(5.13.18.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.18.) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 양배추찜/쌈장(5.6.13.18) 배추김치(9.13.) 미니슈크림빵(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/34.7/159.5/4.7</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 참치김치볶음(5.9.13.) 도토리묵/양념장(5.6.18.) 총각김치 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/32.9/227.9/4.5</p>	<p>부처님 오신 날</p> 	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 맑은청국장찌개(5.13.) 비엔나소세지케찹볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 청경채겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/20.8/163.8/5</p>	<p>친환경발아찰현미밥 바지락주제비국(5.6.13.16.18.) 달걀비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.16.18.) 가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) 열무시래기저지침(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/32.8/237.7/4.3</p>
5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
<p>친환경찰기장밥 오징어우국(13.17.) 돼지고기바베큐찜(1.5.6.10.12.13.15.18.) 고등어카레구이(2.5.6.7.13.16.) 메밀순무침(3.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 팔랑금설기떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.5/40.4/116/3.9</p>	<p>친환경찰흑미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 갈비산적/어린잎샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 유자단무지맛살냉채(1.5.6.12.13.) 쌈배추열무겉절이(9.13.) 요거트/초코과일시리얼(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.9/32.1/273.2/5</p>	<p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 복어달걀국(1.13.) 팜콘치킨떡강정(간장)(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.) 참외장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 감귤주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/26.9/179.1/3.2</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 검은깨순살닭튀김(1.2.5.6.15.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.18) 총각김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/34.4/179.3/3.7</p>	<p>친환경찰현미밥 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 오징어부추전(1.5.6.17.18) 새우멸치파래자반(13.) 배추김치(9.13.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.4/31/128.7/5</p>
5/31	<p>착하다는 것은 똑똑한 거다. 화가 나거나 짜증을 낼 수 있는 상황에서도, 자기를 설명할 충분한 이유가 없어서가 아니라, 상대를 생각하는 마음에서 배려하는 것이다.</p> 			<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판
- ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.