



6월 영양소식지

nutritive news

꿈·사랑·믿음으로
함께 성장하는
서문교육

전주시 완산구 서신천변 11길 19 ☎ 교무실 255-4383 행정실 255-4384

덜 짜게 먹어요.

● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간' 입니다.
간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데
소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이
음식에서 짠맛을 냅니다.



● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고,
영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한
영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병,
뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한
어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

● 덜 짜게 먹기

1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니
다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을
몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이
높아 비만을 예방하는 데 도움이 됩니다.

2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더
기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨
함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



덜 달게 먹어요.

● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으
로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이
나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한
탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다.
특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체활동에 필요한
에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을
피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순
당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며,
당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주의력 결핍,
과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

● 덜 달게 먹기

1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을
기릅니다.



2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)



3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이
낮은 흰 우유를 선택합니다.

6월 학교급식 식단 안내

6/2 Mon 친환경올무밥 어묵김치찌개(15.6.9) 청경채된장무침(5.6) 오리훈제숙주볶음(5.6.13.18) 묵은지달걀말이(1.9) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.2/22.5/296.6/3.8	6/3 Tue  제21대 대통령선거	6/4 Wed 수다날 치킨마요덮밥(15.6.13.15) 온도토리묵국(5.6.9.13) 바삭감자통오징어링&소스 (15.6.12.13.17) 고춧잎나물무침(5.13) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/36.0/206.5/6.3	6/5 Thu 생일밥상 아미노찜쌀밥 낙지미역국(5) 묵살참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물잡채 (1.5.6.13.18) 배추김치(9) 꿀설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.6/29.5/246.4/3.4	6월 6일 현충일  당신을 잊지않겠습니다
6/9 Mon 버섯카로틴쌀밥 삼색감자옹심이국 오징어된육볶고기 (5.6.10.13.17) 오이탕탕이 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.6/30.2/198.7/2.6	6/10 Tue 저탄소밥상 친환경차수수밥 어묵국(15.6) 매콤달콤순살볼락구이 (5.6.13) 채식숯불갈비만두찜15.6 깻잎순복음(5.6.13) 배추김치(9) 녹차도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/20.7/276.2/3.3	6/11 Wed 수다날 세계음식체험의날 ★인도★ 마카니커리&스물난25.6.12.15 단배추된장국(5.6) 순살탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 시금치무침 깍두기(9)/망고라씨(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.6/24.4/307.5/3.4	6/12 Thu 친환경찰기장밥 콩비지찌개(5.6.10.13) 고추장오리불고기 (5.6.13.18) 옥수수달걀찜(12) 취나물들깨무침(5.6) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/27.8/224.4/6.3	6/13 Fri 친환경혼합잡곡밥(5) 황태김치국(5.9) 마늘보쌈(10) 쌈배추&쌈장(5.6) 열무비빔국수(15.6.9.13) 마늘쫄면새우볶음5.6.9.13 보쌈김치(9) 친환경장수사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/34.9/296.5/3.5
6/16 Mon 친환경귀리밥 소고기버섯국(16) 맛동산탕수육 (2.4.5.6.10.13.16) 열무들기름무침(5.6.13) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.2/23.0/270.7/15.8	6/17 Tue 저탄소밥상 녹차카테킨쌀밥 동태매운탕(5.9.13.17) 불어묵치즈떡볶음 (12.5.6.12.13) 참치김치볶음&온두부 (5.6.9.13.16.18) 열무김치(9)/사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 555.8/31.1/281.4/3.3	6/18 Wed 수다날 뿌리고추막밥(5.6) 팽이계란국(15.9) 토마토스파게티 (15.6.12.13.16) 파닭치킨(15.6.15) 메밀순무침(3.5.6.13) 배추김치(9)/포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.5/30.4/170.5/3.5	6/19 Thu 친환경강황쌀밥 사골부대찌개 (12.5.6.9.10.13.15.16) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 양념순두부(5.6.13) 연근조림(5.6.12.13) 배추김치(9)/패스처리쿠키2.6 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.0/34.5/209.2/3.0	6/20 Fri 옥수수밥 호박익힌장국(5.6) 닭갈비볶음 (5.6.13.15) 콩나물부추무침(5.13) 배추김치(9) 알감자버터구이(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/27.1/330.6/4.3
6/23 Mon 클로렐라쌀밥 김치순두부찌개(15.9.13) 블랙닭목살볶음 (2.5.6.10.12.15.16.18) 호박잎쌈&저염두부강된장 (5.6.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.0/23.7/314.5/3.7	6/24 Tue 저탄소밥상 친환경발아현미밥 버섯육개장(5.13) 채식궁중떡볶이 (15.6.13) 완두콩삼치구이 (12.5.6.13.16) 배추김치(9) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.2/18.4/205.9/2.7	6/25 Wed 수다날 ♥흔들도시락데이♥ 친환경찰보리밥 고구마순정 국장찌개(5.6.9) 달걀스크램블(15.6.13.18) 비엔나소시이채볶음5.6.10.12.16 돌자반멸치볶음 볶은김치(5.6.9.13.18) 우리밀초코파이(12.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.3/31.5/332.1/5.5	6/26 Thu 친환경홍곡쌀밥 들깨쌀수제비국(5.6) 매콤찜갈비 (5.6.10.13.18) 삼색나물 (5.6) 숙음배추겉절이(9.13) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/18.0/244.0/3.5	6/27 Fri 칼슘참쌀밥 미나리공탕(1.10) 청경채닭간장조림 (5.6.13.15) 머릿잎나물무침(5.6) 배추김치(9) 리코타치즈샐러드 (2.5.6.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/41.7/289.1/3.3
6/30 Mon 친환경찰흑미밥 매운콩나물국(5.6) 참나물사과무침(13) 명엽채볶음(5.6.13) 짜장제육볶음(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 유산균요로(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/32.1/357.3/3.5	◇ 전주서문초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 * 쌀(밥,죽,누룽지): 친환경쌀(국내산) * 콩(두부,콩국수,콩비지): 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 축산물(가공품): 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 갈치/가공품: 세네갈산 * 수산물(가공품): 국내산(오징어채,패류산) * 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 국내산 * 명태/가공품: 러시아산 * 주꾸미/가공품: 베트남산 * 다랑어/가공품: 원양산 * 미꾸라지/가공품: 국내산 * 고등어,오징어,꽃게,전복,복숭아,가리비/가공품: 국내산 * 방어,참조기,광어/가공품: 국내산 * 양고기, 백정어, 참돔, 조피볼락, 우렁이(명계) 사용 안함			
◇ 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 정보안내 <https://school.jbedu.kr/seomun>->알림방->식생활관->영양소식

◇ 매월 첫째 주 금요일 생일 밥상, 매주 화요일은 저탄소 밥상, 매주 수요일은 다 먹는 날을 운영하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.