



# 교육 급식 안내

사랑으로 꿈을  
키우는 행복한 학교

## nutritive news

☎063)453-3021

### 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 높아 집니다. 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 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배출하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

##### 2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 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 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.

SUGAR ↓



[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 단순당을 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.



[자료 및 그림 출처 : 경기온나농컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]

## 6월 학교급식 식단 안내

◇ 서수초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!  
 \* 쌀:국내산 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
 \* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)  
 \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
 \* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
 \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방아:국내산  
 \* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산  
 \* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
 다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
 \* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -  
 ①난류, ②우유, ③메밀, ④  
 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등  
 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고  
 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬  
 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고  
 기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱  
 조개류(굴, 전복, 홍합 포  
 함), ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내  
<http://www.seosu.es.kr/>->학교소식->식생활  
 관->학교소식->급식실->급식게시판  
 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호  
 를 게시하고 있습니다.  
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료)  
 및 원산지가 변경될 수 있습니다.  
 ◇ 본교는 2024년 3~12월까지 저탄소중점학교  
 운영으로 환경사랑그린밥상을 주 1회 제공하고  
 있습니다.  
 ◇6월 텀블러데이(14일)진행됩니다.

<b>6/3 Mon</b> 아자수밥상	<b>6/4 Tue</b>	<b>6/5 Wed</b> 환경의날	<b>6월 6일 현충일</b>	<b>6/7 Fri</b>
구운통밀쌀밥(6) 얼큰꽃게탕 (5.6.8.9.18) 콩나물아귀찜(5) 느타리애호박볶음s (5.9) 삼치살엿장구이s (5.6.13) 배추김치s(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 523.4/32.2/104.5/3.4	현미찰쌀밥(5.6) 어묵김치국(1.5.6.9) 머위대들깨나물(9) 팽이게살전(1.5.6.8) 닭봉구이&데리소스 (5.6.13.15) 열무김치(9) 카프레제샐러드s (1.2.5.6.11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 632.4/31.1/271.8/2.8	비빔밥&약고추장s (5.6.16) 계란파국(1) 김부각(5.6) 레몬크림새우 (1.5.6.9.13) 백김치(9) 요구르트(2) 연두부/양념장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 641.1/20.9/170.9/2.2		
<b>6/10 Mon</b> 아자수밥상/단오	<b>6/11 Tue</b>	<b>6/12 Wed</b> 수다날	<b>6/13 Thu</b>	<b>6/14 Fri</b> 텀블러데이
찰보리밥s 참치김치찌개s (5.9.16.18) 썩갠상추겉절이s(5.6) 동태전(1.5.6) 바삭진미채튀김(2.5.6. 12.13.16.17.18) 깍두기s(9) 바닐라아이스크림&츄러 스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 648.8/28.6/206.6/3.4	구운현미찰밥(5.6) 얼큰호박감자국 참깨흑임자샐러드파스 타s(1.5.6.12) 미역줄기볶음(5) 파콘치킨강정 (1.5.6.12.13.15) 배추김치s(9) *에너지/단백질/칼슘/철 654.6/20.0/120.9/2.7	구운통밀쌀밥(6) 팽이버섯유부된장국s (5.6) 돈육안심계란장조림 (1.5.6.10.13) 콩나물매콤무침s(5) 두부버섯탕수육&소스 (5.11.12.13) 배추김치s(9) 수제요거트s(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 558.5/24.6/160.9/3.3	현미찰쌀밥(5.6) 맑은콩나물국 (5.6.18) 묵은지닭찜s (5.6.9.13.15) 오이부추무침(5.6) 우엉어묵마늘쫄볶음 (1.5.6) 총각김치s(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 731.9/36.2/153.3/3.3	찰보리밥s 연포탕(18) 돼지고기수육&꿀마늘 소스s(10) 공심채나물볶음 (4.5.6.13.18) 보쌈김치s(9) 수제매실청에이드(13) 브로콜리&다시마초회 (5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 588.9/37.2/140.8/3.8
<b>6/17 Mon</b> 아픈지구도움밥상	<b>6/18 Tue</b>	<b>6/19 Wed</b> 수다날	<b>6/20 Thu</b>	<b>6/21 Fri</b>
혼합잡곡밥(5) 다슬기아욱국(5.6) 참나물무침 유즐리멸치볶음s (2.5.6) 주꾸미쫄면볶음 (5.6.13) 연근튀김&유자청소스 (2.5.6.13) 배추김치s(9) *에너지/단백질/칼슘/철 646.5/24.2/199.5/3.9	구운보리쌀밥 호박잎된장국(5.6) 호이그추마늘쫄썩장무 찜(5.6) 돈육불고기&상추쌈s (5.6.10.13) 느타리버섯들깨탕 (5.6.9) 배추김치s(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 583.2/33.0/158.7/4.1	햄김치볶음밥s(1.2.4. 5.6.9.10.13.15.16.18) 열갈이배추된장국 (5.6) 건파래볶음(4.5.6) 계란후라이(1.5) 청경채들깨나물s 열무김치(9) 친환경생블루베리&방 울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 503.3/18.3/248.0/2.9	구운통밀쌀밥(6) 순한마라탕s (2.5.6.10.16) 김가루실파무침 고들단무지무침 껌바로우모듬탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 배추겉절이(담금)(9) 복숭아음료(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 823.8/22.4/170.4/8.0	혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개s (1.5.10.18) 썩갠두부무침s(5) 한우잡채s(5.6.13.16) 비엔나토마토스크램블 s(1.2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 배추겉절이(담금)(9) 수박빙수(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 659.9/28.7/221.5/5.8
<b>6/24 Mon</b> 아픈지구도움밥상	<b>6/25 Tue</b>	<b>6/26 Wed</b> 생일밥상	<b>6/27 Thu</b>	<b>6/28 Fri</b>
구운통밀쌀밥(6) 시금치된장국(5.6) 고추참치두부조림s (5.6.12.16.18) 토마토무생채 (5.6.12.13) 애호박전(1.2.5.6) 배추김치s(9) 생크림딸기라떼(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 660.6/21.2/237.9/3.1	햄마요삼각주먹밥s (1.2.5.6.10.15.16) 웅심이만두국 (1.5.6.10.16.18) 깻잎순나물 미역가락국수야채무침 (5.6.13) 짜장떡볶이(2.5.6.10) 배추김치s(9) *에너지/단백질/칼슘/철 699.6/18.8/131.4/2.1	구운현미찰밥(5.6) 미역국s(5.6.18) 파닭s(5.6.13.15) 배추김치s(9) 수박 그린샐러드&유자청소 스(12.13) 도토리묵&양념장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 524.3/25.2/126.8/2.4	혼합잡곡밥(5) 모듬햄찌개s (1.2.5.6.9.10.15.16) 순두부계란찜s(1.5) 오리훈제숙주볶음 s(5.6.13.18) 고구마순된장무침 (5.6) 배추김치s(9) 프렌치토스트 (1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 773.0/39.0/154.1/4.7	강남콩밥 북어채무국 쫄면야채무침s (5.6.13) 돈묵살&버섯&마늘구이 s(5.6.10.13.18) 총각김치s(9) 아채소틱(5.6.13) 참외베리믹스샐러드 상추쌈 *에너지/단백질/칼슘/철 609.3/24.3/127.2/2.6

◇ 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