



군산신풍2017-52

# 5월 영양소식

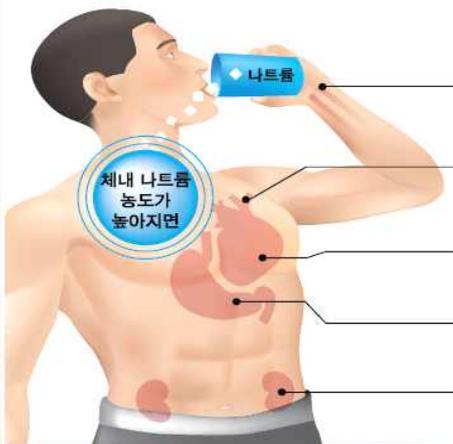
전북 군산시 하나운 3길 7 ☎(063)465-1001, 465-1003

바른 인성과 알찬 실력으로  
꿈을 키워나가는 어린이  
[www.sinpung.es.kr](http://www.sinpung.es.kr)

## 나트륨 줄이기

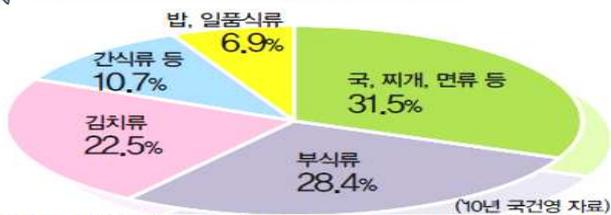


### ★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



- 골다공증
- 고혈압
- 심장병, 뇌졸중
- 위암
- 만성 신부전

### ★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



\*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음  
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)

### 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가공어육제품 (햄, 소시지, 베이컨 등)	끓는 물에 데쳐 염분, 기름 등 각종 첨가물을 제거하기	
통조림	건더기만 건져서 물에 헹구기	
자반생선, 건어물 (멸치, 마른 새우, 쥐포, 미역, 다시마 등)	물에 5~10분간 담궈 소금기를 빼내고 사용하기	
라면	분말스프는 절반만 넣고, 채소나 해조류를 듬뿍 넣고 끓이기	
쌈장	두부와 과일즙을 넣어 나트륨 함량 줄이기	

## 식품 조리



### 1. 조리법의 선택

장류가 많이 들어가는 국, 찌개, 조림 보다는  
소금이 적게 사용되는 찜, 구이, 볶음 등의 조리법을  
활용합니다.

### 2. 음식의 간은 먹기 직전에 하기

뜨거울 때는 혀에서 짠맛이 덜 느껴지므로  
소금을 많이 넣게 됩니다.  
국이나 찌개는 식은 후 간을 하면 소금을  
적게 넣을 수 있습니다.  
(짠맛 인지 온도 17~42°C)

### 3. 천연조미료 및 다양한 향신료와 향미채소 이용

소금이나 장류 대신 저염소스, 겨자, 식초,  
레몬, 들깨가루와 멸치가루 등 천연조미료를  
이용합니다.



## 나트륨(소금) 줄이기 요령

<b>식판에 적게담기!</b> 	<b>양념 소스 따로주기!</b> 	<b>저염 과일 많이먹기!</b> 
--------------------------	--------------------------------	--------------------------------

## 절기 이야기 (5월)

### 입하(5월5일)

이맘때면 농사일이 좀 더 바빠집니다. 여름이  
다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절  
기입니다. (썩버무리)



썩버무리



냉잇국

### 소만(5월21일)

'보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가  
난하고 힘겹던 시기입니다. 이때부터 여름 기  
분이 나기 시작하며 식물이 성장합니다.



## 5월 학교급식 식단 안내



5/1 <b>Mon</b>	5/2 <b>Tue</b>	5/3 <b>Wed</b> 수다날	5/4 <b>Thu</b>	5/5 <b>Fri</b>
친환경현미밥 쇠고기미역국5.6.13.16. 진미채조림5.6.13.17 콩나물무침(하얀)5. 동태전1.5.6.13. 배추김치(완)9.13. 치즈케익(완)1.2.5. 6.13.	친환경작은밥5. 잔치국수/양념간장 1.5.6.13. 매운돼지갈비찜5.6. 10.13. 사각어묵볶음1.5.6.13. 배추겉절이(완)9.13. 석박지(완)9.13. 수박		 재량휴업일	
5/8 <b>Mon</b>	5/9 <b>Tue</b>	5/10 <b>Wed</b> 수다날	5/11 <b>Thu</b>	5/12 <b>Fri</b>
친환경현미밥 닭우국13.15. 감자에추리알조림 1.5.6.13. 머위된장나물 5.6. 모듬버섯잡채1.5.6.8 .10.13. 배추김치(완) 9.13. 친환경방울토마토 12.	 대통령선거일	친환경흑미밥 김치등뼈탕5.6.9.10.13. 풋마늘대감오징초 무침5.6.13.15. 고등어카레구이2.5.6.7 .13. 깍두기(완)9.13. 씨없는(청)포도	친환경차조밥 어묵매운탕1.5.6.13. 돈육안심장조림11. 10.13. 숙주미나리무침1.5 .6.13. 오징어김치전1.5.6 .8.9.10.13.17 배추김치(완)9.13.	친환경보리밥 들깨순대국5.6.9. 10.13. 미역줄기볶음1.5.6.13. 연근튀김1.5.6.13. 전갱이구이2.5.6.13. 깍두기(완)9.13.
5/15 <b>Mon</b>	5/16 <b>Tue</b>	5/17 <b>Wed</b> 국없는날	5/18 <b>Thu</b>	5/19 <b>Fri</b>
 교육자대회	친환경녹미밥 부대찌개2.5.6.8.9 .10.13. 닭갈비1.5.6.13.15. 야채달고기전1.5.6 .13. 무생채(완)13. 갈릭크로와쌍1.2.5 .6.13	무생채약고추장비빔 밥1.5.6.13.16. 누룽지송송 도토리묵, 양념장5.6. 떡갈비야채볶음1.2 .5.6.10.13. 크림소스2.5.6.10. 12.13 배추김치(완)9.13.. 아이스홍시	친환경귀리밥 콩나물국5.13. 새우살머위대들깨 탕9.13. 불닭볶음면1.2.5.6 .8.9.12.13.15. 부추계란말이1.5. 배추김치(완)9.13. 참외	친환경홍미밥 청국장찌개(얼갈이) 5.6.9.10.13. 한우잡채1.5.6.8.1 0.13.16. 햄전1.2.6.10. 배추김치(완)9.13. 쇼콜라케익(완)1.2 .5.6.13.
5/22 <b>Mon</b>	5/23 <b>Tue</b>	5/24 <b>Wed</b> 수다날	5/25 <b>Thu</b>	5/26 <b>Fri</b>
친환경현미밥 황태미역국5.6.13. 두부두루치기5.6.9.12. 숙주나물무침 순살조기튀김5. 배추김치(완)9.13	친환경통밀밥6. 호박고추장찌개5.6 .9.10.13. 비빔국수5.6.9.13. 닭고기카레볶음1.2 .5.6.12.13.15. 깍두기(완)9.13. 수박	비엔나김치볶음밥1 .2.5.6.9.10.13. 팽이버섯미소된장 국5.6.9.13. 꼬들단무지 감자채크랩살볶음1 .5.6.8.13. 수제닭가슴살까스/ 머스터드소스1.2.5 .6.13.15. 열무김치(완)9.13.	친환경완두콩밥 얼갈이된장국13. 콩나물파채무침(들 깨)5.6.13. 돼지고기목살구이1 0.13. 오이우무무침13. 보쌈김치(완)9.13. 골드파인애플	친환경보리밥 불낙버섯전골13.16. 비름나물무침5.6. 돼지고기죽순볶음5 .6.10.13. 닭볶음탕5.6.12.15. 배추김치(완)9.13.
5/29 <b>Mon</b>	5/30 <b>Tue</b>	5/31 <b>Wed</b> 수다날		
친환경흑미기장밥 김치콩나물국5.6.9.13. 볶음우동5.6.8.9.13. 시금치두부무침5. 녹두빈대떡5.6.9.10.13. 깍두기(완)9.13	친환경잡곡밥5. 민물새우탕5.6.9.13. 탄두리오리고기볶음 2.5.6.13. 콘치즈만두1.5.6.1 0.12.13. 배추김치(완)9.13. 쌈무(완)	연어볶음밥1.2.5.6 .9.13. 육사발5.13. 메밀순무침5.6. 볶음김치5.6.9.13. 밥싸먹는행2.6.10. 요거트과일샐러드1.2. 5.6.12.13.		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.sinpung.es.kr/>->알림방->급식

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)

◇ 우리학교는 매일 100% 친환경 현미밥을 자율 배식대에 준비합니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저당, 저나트륨 실천을 위해 4월부터 '국 없는 날'을 월 1회 이상 운영합니다.