



군산신풍2017-52

# 5월 영양소식

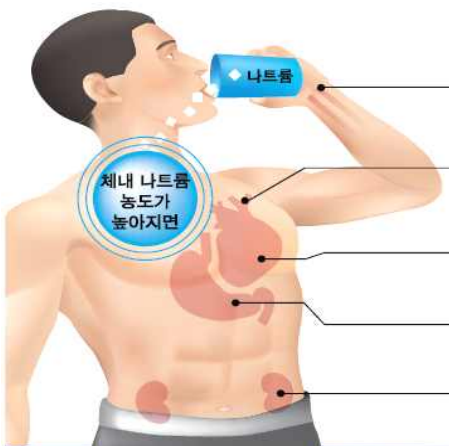
전북 군산시 하나운 3길 7 ☎(063)465-1001, 465-1003

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

## 나트륨 줄이기

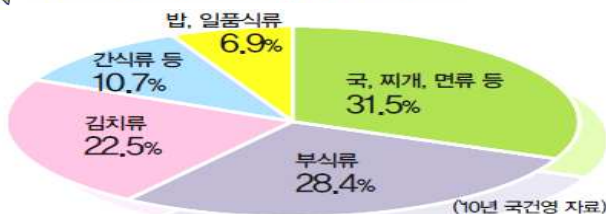


### ★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



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 짭맛이 덜 느껴지므로  
소금을 많이 넣게 됩니다.  
국이나 찌개는 식은 후 간을 하면 소금을  
적게 넣을 수 있습니다.  
(짭맛 인지 온도 17~42℃)



### 3. 천연조미료 및 다양한 향신료와 향미채소 이용

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



## 나트륨(소금) 줄이기 요령

식판에  
음식

적게담기!

양념  
소스

파로주기!

채소  
과일

많이먹기!

## 절기 이야기 (5월)

### 입하(5월5일)

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



썩버무리



냉국







### 소만(5월21일)

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



## 5월 학교급식 식단 안내



<div>5/1 <b>Mon</b></div> <div>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.</div>	<div>5/2 <b>Tue</b></div> <div>친환경작은밥5. 잔치국수/양념간장 1.5.6.13. 매운돼지갈비찜5.6. 10.13. 사각어묵볶음1.5.6.13. 배추겉절이(완)9.13. 석박지(완)9.13. 수박</div>	<div>5/3 <b>Wed</b> 수다날</div> <div></div>	<div>5/4 <b>Thu</b></div> <div> 재량휴업일</div>	<div>5/5 <b>Fri</b></div> <div></div>
<div>5/8 <b>Mon</b></div> <div>친환경현미밥 닭우국13.15. 감자에추리알조림 1.5.6.13. 머위된장나물 5.6. 모듬버섯잡채1.5.6.8 10.13. 배추김치(완) 9.13. 친환경방울토마토 12.</div>	<div>5/9 <b>Tue</b></div> <div> 대통령선거일</div>	<div>5/10 <b>Wed</b> 수다날</div> <div>친환경흑미밥 김치등뼈탕5.6.9.10.13. 풋마늘대강오징초 무침5.6.13.15. 고등어카레구이2.5.6.7 13. 깍두기(완)9.13. 씨없는(청)포도</div>	<div>5/11 <b>Thu</b></div> <div>친환경차조밥 어묵매운탕1.5.6.13. 돈육안심장조림11. 10.13. 숙주미나리무침1.5 .6.13. 오징어김치전1.5.6 .8.9.10.13.17 배추김치(완)9.13.</div>	<div>5/12 <b>Fri</b></div> <div>친환경보리밥 들깨순대국5.6.9. 10.13. 미역줄기볶음1.5.6.13. 연근튀김1.5.6.13. 전갱이구이2.5.6.13. 깍두기(완)9.13.</div>
<div>5/15 <b>Mon</b></div> <div> 교육자대회</div>	<div>5/16 <b>Tue</b></div> <div>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</div>	<div>5/17 <b>Wed</b> 국없는날</div> <div>무생채약고추장비빔 밥1.5.6.13.16. 누룽지송송 도토리묵, 양념장5.6. 떡갈비아채볶음1.2 .5.6.10.13. 크림소스2.5.6.10. 12.13 배추김치(완)9.13.. 아이스홍시</div>	<div>5/18 <b>Thu</b></div> <div>친환경귀리밥 콩나물국5.13. 새우살머위대들깨 탕9.13. 불닭볶음면1.2.5.6 .8.9.12.13.15. 부추계란말이1.5. 배추김치(완)9.13. 참외</div>	<div>5/19 <b>Fri</b></div> <div>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.</div>
<div>5/22 <b>Mon</b></div> <div>친환경현미밥 황태미역국5.6.13. 두부두루치기5.6.9.12. 숙주나물무침 순살조기튀김5. 배추김치(완)9.13</div>	<div>5/23 <b>Tue</b></div> <div>친환경통밀밥6. 호박고추장찌개5.6 .9.10.13. 비빔국수5.6.9.13. 닭고기카레볶음1.2 .5.6.12.13.15. 깍두기(완)9.13. 수박</div>	<div>5/24 <b>Wed</b> 수다날</div> <div>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.</div>	<div>5/25 <b>Thu</b></div> <div>친환경완두콩밥 얼갈이된장국13. 콩나물파채무침(들 깨)5.6.13. 돼지고기목살구이1 0.13. 오이우무무침13. 보쌈김치(완)9.13. 골드파인애플</div>	<div>5/26 <b>Fri</b></div> <div>친환경보리밥 불낙버섯전골13.16. 비름나물무침5.6. 돼지고기죽순볶음5 .6.10.13. 닭볶음탕5.6.12.15. 배추김치(완)9.13.</div>
<div>5/29 <b>Mon</b></div> <div>친환경흑미기장밥 김치콩나물국5.6.9.13. 볶음우동5.6.8.9.13. 시금치두부무침5. 녹두빈대떡5.6.9.10.13. 깍두기(완)9.13</div>	<div>5/30 <b>Tue</b></div> <div>친환경잡곡밥5. 민물새우탕5.6.9.13. 탄두리오리고기볶음 2.5.6.13. 콘치즈만두1.5.6.1 0.12.13. 배추김치(완)9.13. 쌈무(완)</div>	<div>5/31 <b>Wed</b> 수다날</div> <div>연어볶음밥1.2.5.6 .9.13. 묵사발5.13. 메밀순무침5.6 볶은김치5.6.9.13. 밥싸먹는행2.6.10. 요거트과일샐러드1.2. 5.6.12.13.</div>	<div></div>	

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

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, 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.