

2021년 11월호  
<http://songchun.es.kr/>

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 장 문 순  
편집인 : 교 감 조 영 화  
역은이 : 영양교사 최 선 아  
영양상담실 ☎271-0304

## 식품첨가물

### 지피지기[知彼知己]



식품첨가물이란 식품을 제조, 가공, 조리 또는 보존하는 과정에서 감미, 착색, 표백 또는 산화방지 등을 목적으로 식품에 사용되는 물질을 말한다. 가공식품 섭취가 많아지면서 식품첨가물은 꼭 필요하게 되었지만, 과잉 섭취할 경우 부작용이 나타날 수 있다. 식품첨가물의 역할과 안전성, 그리고 적게 섭취하는 방법을 알아보자.

#### 식품첨가물의 역할

- |   |  |                                      |   |  |
|---|--|--------------------------------------|---|--|
| <b>1</b> 감미료, 산미료, 향미 증진제<br>식품의 맛, 색, 향을 좋게 하여 흥미 증진 | <b>2</b> 보존료, 산화 방지제<br>식품을 더 안전하게 품질 유지 | <b>3</b> 영양강화제<br>식품을 더 영양가 있게 영양 증진 | <b>4</b> 응고제, 팽창제, 유화제, 중점제<br>식품을 더 부드럽게 하여 식감을 좋게 함 | <b>5</b> 발색제, 표백제, 착색료, 착향료<br>더 먹음직스럽게 기호성 향상 |
|---|--|--------------------------------------|---|--|



#### 생활 속 식품첨가물 적게 섭취하기

##### 가공육(소시지)

발색제를 줄이기 위해 조리하기 전 칼집을 내고, 끓는 물에 30초 정도 데친 후 조리함.

##### 단무지

착색료 등의 첨가물을 줄이기 위해 물, 식초 섞은 물에 5분 정도 담근 후 사용함.

##### 면

산화방지제를 줄이기 위해 면을 처음 끓인 물은 버리고 뜨거운 물을 새로 받아 조리함.

##### 두부

거품 제거를 위한 소포제 등의 첨가물이 사용되며, 찬물에 여러 번 행군 뒤 조리하면 섭취를 줄일 수 있음.

##### 식빵

산도조절제 등의 첨가물을 줄이기 위해 생으로 먹기 보다는 오븐이나 전자레인지에 살짝 구움.





# 11월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://songchun.es.kr/> -> 알림마당 -> 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) 19.잔

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

◇ 수다날: 수요일은 다먹는날로 환경보호를 위해 음식물 쓰레기를 최대한 남기지 않기 위해 다같이 노력하는 날입니다.

◇ 전면 교육자료 출처: [https://pulstory.pulmuone.com/m03\\_01](https://pulstory.pulmuone.com/m03_01)

| 11/1 <b>Mon</b>  | 11/2 <b>Tue</b> 생일밥상  | 11/3 <b>Wed</b> 수다날   | 11/4 <b>Thu</b>  | 11/5 <b>Fri</b>  |
|--|---|---|--|--|
| <b>개교기념일</b>   | 친환경찰보리밥<br>표고버섯미역국(9.13.)<br>돼지불고기(5.6.10.)<br>참치김치전(1.5.6.9.13.)<br>깍두기(9.)<br>사과요구르트(2.)<br>상추/쌈장(5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>558.4/28.3/178.1/3.8              | 친환경흑미밥<br>조랭이떡국(1.5.6.13.)<br>콩나물무침(5.)<br>닭갈비(5.6.15.)<br>배추김치(9.)<br>감굴<br>모듬야채스틱(5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>573.8/26.4/143.5/2.8   | 완두찰밥<br>굴맑은국(5.6.13.18.)<br>브로콜리소화(5.6.)<br>떡볶이(5.6.12.)<br>명태통살까스(1.2.5.6.13.)<br>김구이<br>배추김치(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>678.7/22.9/148/3.6                         | 친환경찰현미밥<br>돈육김치찌개(5.9.10.13.)<br>해물우동복음(5.6.9.17.)<br>썩갓나물<br>가자미카레구이(2.5.6.13.)<br>깍두기(9.)<br>치즈스틱(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>571.1/32.3/173.5/2.9                    |
| 11/8 <b>Mon</b>  | 11/9 <b>Tue</b>   | 11/10 <b>Wed</b> 수다날  | 11/11 <b>Thu</b>   | 11/12 <b>Fri</b>   |
| 귀리혼합밥<br>한우곰탕(1.2.5.6.8.13.16.)<br>숙주미나리무침<br>새우관동기<br>(1.2.4.5.6.9.12.16.18.)<br>깍두기(9.)<br>다시마/초장(5.6.13.)<br>모듬야채스틱(5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>530.1/19.1/131.3/5.1 | 친환경글로렐라밥<br>잔치국수(1.5.13.)<br>돼지갈비찜(5.6.10.)<br>건파래볶음(5.)<br>배추김치(9.)<br>콜아몬드(2.5.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595.7/31.2/165/3.2  | 숙성카레밥<br>(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>콩나물국(5.6.9.13.)<br>참나물무침<br>양념치킨(4.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>비타민주스(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>593.6/25.7/131.2/3.5   | 친환경수수밥<br>우동(1.5.6.9.13.)<br>도토리묵/양념장(5.6.)<br>얼갈이무침(5.6.)<br>새우까스(1.2.5.6.8.9.13.)<br>배추김치(초)(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>557.8/18/181.7/2.6                         | 친환경찰보리밥<br>어묵꼬치국(1.2.5.6.9.)<br>졸면야채무침(5.6.)<br>달걀야채말이(1.5.6.10.)<br>배추김치(9.)<br>야끼만두<br>(1.2.5.6.10.13.16.18.)<br>매실간장깻잎(5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>579.6/28.4/233/3.9 |
| 11/15 <b>Mon</b>   | 11/16 <b>Tue</b>  | 11/17 <b>Wed</b> 수다날  | 11/18 <b>Thu</b>   | 11/19 <b>Fri</b>   |
| 친환경서리태밥(5.)<br>돼지수육국밥(2.5.6.10.16.)<br>안동찜닭(5.6.15.)<br>상추부추들깨무침(5.6.)<br>부추전(1.5.6.)<br>배추김치(9.)<br>아이스크림슈(1.2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>628.8/26.6/75.2/4.1         | 친환경기장밥<br>육개장(5.6.16.)<br>돈육메추리알조림<br>(1.5.6.10.)<br>청경채무침<br>콘치즈구이(1.2.5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>536.8/25.8/244.2/3.6                              | 대게살볶음밥<br>(1.2.5.6.8.10.13.15.16.18.)<br>김치콩나물국(5.6.9.13.)<br>모듬피클<br>미역줄기볶음(5.)<br>깍두기(9.)<br>페스츨리캡스프<br>(1.2.5.6.15.16.)<br>감굴<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>639.6/17.4/210.6/4.8  | 친환경찰현미밥<br>추어탕(5.6.13.)<br>새콤부추무침<br>치킨까스/토마토소스<br>(1.2.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>사과<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>529.5/23.7/236/3.5                                   | 친환경차조밥<br>숙음배추된장국(5.6.9.13.)<br>굴뱅이소면무침(5.6.13.)<br>돼지불고기(5.6.10.)<br>배추김치(9.)<br>링쥬러스(1.2.5.6.)<br>모듬야채스틱(5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>614.1/34.2/180.8/3.9                 |
| 11/22 <b>Mon</b>   | 11/23 <b>Tue</b>  | 11/24 <b>Wed</b> 수다날  | 11/25 <b>Thu</b>   | 11/26 <b>Fri</b>   |
| 친환경찰보리밥<br>낙지연포탕(1.5.6.13.)<br>단무지무침<br>함박스테이크(5.6.10.15.16.)<br>배추김치(9.)<br>스테이크소스(2.5.6.12.13.)<br>납작만두(1.5.6.10.16.18.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595.4/24/216.7/9.1     | 친환경흑미밥<br>꼬꼬짬뽕국<br>(5.6.9.13.15.18.)<br>마파두부(5.6.10.12.13.)<br>잡채(1.5.6.8.10.13.)<br>배추김치(9.)<br>단호박죽(13.)<br>모듬야채스틱(5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>634.8/32/181.2/15.5 | 비빔밥/약고추장(5.6.10.)<br>황태두부국(1.5.)<br>한입떡갈비(5.6.10.16.)<br>달걀후라이(1.5.)<br>배추김치(9.)<br>짜먹는요거트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>620.4/34.5/162.5/4  | 친환경찰현미밥<br>두부된장국(초)(5.6.)<br>임연수구이(2.5.6.13.16.)<br>닭다리치즈너겟(1.2.5.6.13.15.16.)<br>웨이감자구이(5.6.)<br>배추김치(9.)<br>모듬야채스틱(2.5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>555/28.3/113.3/6 | 녹두밥<br>떡만두국<br>(1.5.6.10.)<br>숙주맛살무침(1.5.6.8.)<br>크런치생선까스(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>리치푸딩<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>532.1/20.8/110.5/2   |
| 11/29 <b>Mon</b>   | 11/30 <b>Tue</b>  | ◇학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!<br>* 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산<br>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)<br>* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소)<br>* 축산물가공품:국내산(베이컨:국산or수입산)<br>* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,조피불락:국내산<br>* 갈치:국산or세네갈산, 낙지:베트남산, 명태:러시아산<br>* 수산물 가공품 : 국내산 * 장어:국내산 *미꾸리: 국내산(양식)<br>* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다! |  |  |
| 친환경찰보리밥<br>건새우아욱국(5.6.9.)<br>오향장국(5.6.9.10.13.)<br>부추오이무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>떡꼬치구이(1.4.5.12.)<br>모듬야채스틱(5.6.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>619.4/32/193.3/3.5             | 친환경기장밥<br>순두부찌개(1.5.9.)<br>시금치무침(5.6.)<br>돼지고기두루치기(5.6.10.)<br>오징어김치전(1.5.6.)<br>배추김치(9.)<br>감굴<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>595/30.6/143.6/3.2                             |   |  |  |