



6월 영양소식지 및 식단안내

제 2025-
순창고등학교

우리아이 싱겁게 먹이기

음식을 짜게 먹으면 점점 더 짠 맛을 원하게 되요.

어릴적부터 음식을 짜게 먹으면 미각이 둔화되어 점점 더 짜게 먹게 됩니다. 조리 시 소금 사용량을 줄이고 신선한 과일과 야채를 많이 먹을 수 있도록 도와주세요!

나트륨과 소금이란?

▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

▶ 소금이란?

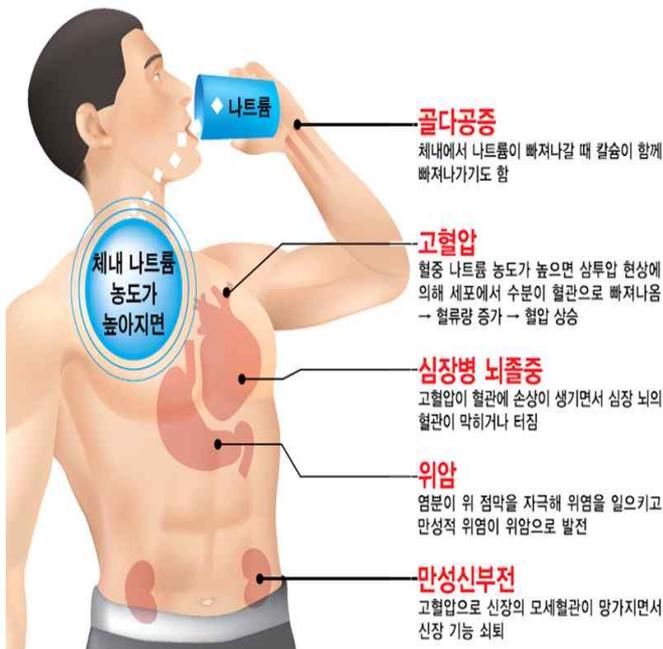
- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 영양소 흡수
- 신경 전달
- 근육 활동
- 노폐물 배출
- 체온조절

나트륨 섭취가 많아지면?



싱겁게 먹는 방법

- ✓ 영양성분표시 확인 후 나트륨 함량이 낮은 것을 구입하기.



- ✓ 나트륨 배출을 도와주는 식품 섭취하기



칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.

- ✓ 식탁 위 소금통을 치우기

하루에 소금 1~2스푼을 줄이면 건강은 up!

- ✓ 국, 찌개, 국수, 라면 등의 국물은 적게 먹기
국물에는 소금이 많아 건더기 위주로 먹어요



- ✓ 소금 함량이 높은 음식의 섭취를 줄이기



- ✓ 패스트푸드와 가공식품의 섭취를 줄이기

- ✓ 외식 시 싱겁게 해 달라고 요구하기

출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 삼성서울병원

6월 식단 안내 및 알레르기 정보(중식)

6/2 Mon	6/3 Tue	6/4 Wed	6/5 Thu	6/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 수수밥 • 돼지국밥(10, 16) • 동글오이무침 • 오징어까스/소스(1.5.6.17) • 배추김치(9) • 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) • 초코찰떡파이(2.5) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 864.5/35/109.2/3.1</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 시래기국(5.6.9) • 치커리유자무침(13) • 등갈비조림(5.6.10.12.13.16) • 후랑크계란말이(1.2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 삼색과일(12) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 815.4/36.9/391/3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 불낙찌개(5.6.16) • 꽃맛살버섯볶음(1.5.6.8.18) • 닭살치즈떡조림(2.5.6.13.15) • 맨보샤(1.5.6.9) • 무말랭이무침 • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 889.5/47.5/291.5/4.4</p>	
6/9 Mon	6/10 Tue	6/11 Wed	6/12 Thu	6/13 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 갈비탕(1.10) • 참나물고추장무침(5.6) • 백순대볶음(2.5.6.10.12.13.16) • 닭살스테이크(1.2.5.6.12.15.16) • 배추김치(9) • 파인애플 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 896.7/32.4/111.3/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 북어계란국(1) • 갈비시래기지짐(10) • 고등어구이(5.7) • 간장깻잎(5.6.13) • 배추김치(9) • 모닝에그샌드위치(1.2.5.6.13) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 868/43.7/234.5/3.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 조랭이미역국(16) • 진미채초무침(5.6.13.17) • 소불고기(5.6.13.16) • 치킨너겟/머스터드(1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9) • 블루베리 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 831.3/41.7/197.8/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 유부맑은국(1.5.6.7.13.18) • 계란자장라이스(1.5.6.10.13) • 꼬들단무지무침 • 계란후라이(1.5) • 배추김치(9) • 아침에우스(13) • 치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.18) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 865.5/34.4/262.8/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 보리비빔밥(5.6.10.13) • 콩나물국(5) • 차돌마라떡볶이(1.2.5.6.13.16) • 단무지 • 배추김치(9) • 아이스크림(1.2.5) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 831.4/30.6/168.3/3.4</p>
6/16 Mon	6/17 Tue	6/18 Wed	6/19 Thu	6/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 강황밥 • 갈비우거지국(10) • 고시래기무침 • 곤드레볶음(5) • 돈육버섯불고기(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 소떡갈떡(1.5.6.10.12.13.15.16) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 903.3/48.7/172.5/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 근대국(5.6.9) • 깻잎순무침 • 돈육김치전(5.6.9.10) • 돈마호크(1.2.5.6.10.12.16) • 배추김치(9) • 떠먹는요거트(2.6.) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 904.4/22.8/374.1/3.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 닭다리무국(15) • 두부참치조림(5.13) • 따마오(1.2.5.6) • 숙주무침 • 잡채(16) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 857/43/207.3/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨볶음밥(5.10) • 냉메밀국수(3.5.6.16) • 무장아찌 • 열무김치(9.13) • 닭살아몬드강정(1.5.15) • 수박 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 889.7/38.6/100.9/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 아귀탕 • 냉채족발(10) • 콩나물당면무침(5) • 미역줄기볶음(5) • 배추김치(9) • 과일주스(13) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 819.8/41.3/241.8/5.5</p>
6/23 Mon	6/24 Tue	6/25 Wed	6/26 Thu	6/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 육개장(1.16) • 쫄면야채무침(5.6.13) • 자반볶음(5) • 새우치즈함박/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) • 배추김치(9) • 자두 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 899.5/28.5/155.9/3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥 • 오리탕 • 수육/초장(5.6.10.13) • 조기오븐구이(5) • 깻잎김치(5.6) • 배추김치(9) • 벨기에와플(1.2.5.6) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 816.1/36.7/212.9/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 현미밥 • 수제비짬뽕국(1.5.6.10.16.18) • 축순초무침(5.6.13) • 분홍소시지전(1.2.5.6.10.15.16) • 생선까스(5.6) • 배추김치(9) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 864.3/30.1/210.7/5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 수수밥 • 돈육김치찌개(5.6.10) • 열무김치(9.13) • 오이깎두기 • 계란김말이(1.5) • 닭다리오븐구이(5.15) • 포도요구르트(2) <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 803.4/37.2/106.5/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 참치야채비빔밥(1.5) • 어묵국(1.5.6) • 단무지무침 • 모듬튀김(1.2.5.6) • 배추김치(9) • 망고다이스 <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 898.2/34.2/188.3/3.4</p>
6/30 Mon	<p>◆ 알레르기 정보: 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.</p> <p>음식명 옆의 숫자는 알레르기 정보입니다.</p> <p>알레르기가 발생하지 않도록 음식물 섭취에 각별히 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◆ 위 식단은 급식 사정에 의해 변경될 수 있습니다.</p> <p>◆ 화학조미료는 사용하지 않으며 천연조미료를 사용하고 있습니다.</p>			

◆ 식재료 원산지 정보

*쌀:순창군친환경쌀 *김치류:배추,고춧가루(국내산) *쇠고기:국내산(한우)*돼지고기:국내산*닭고기(무항생제),오리고기:국내산
 *쇠고기식육가공품:국내산,호주산 *돼지고기,닭고기,오리식육가공품:국내산 *고등어,삼치,꽃게,참조기:국내산 *낙지:국내산 *
 명태:러시아 *가자미:미국산 *꽃치:대만산 *갈치:국내산 *주꾸미:베트남,중국산 *두부,콩:국내산