

## 덜 짜게 먹어요.

SALT ↓

### ● 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 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



심장병



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.

SUGAR ↓

### ● 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.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

### ● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 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.





## 6월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
<b>찰보리밥</b> <b>쇠고기미역국(5.6.9.13.16)</b> <b>고추장마늘중무침(5.6.13)</b> <b>돼지고기바베큐소스구이(5.6.10.12.13)</b> <b>잡채(1.5.6.10.13)</b> <b>배추겉절이(9.13)</b> <b>머랭쿠키(1.2.5.6.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 647.3/33.9/175.2/3.7</b>	<b>흑미밥</b> <b>아귀매운탕(5.6.9.13)</b> <b>메밀순된장무침(3.5.6.13)</b> <b>닭고기김치짜글이(5.6.9.13.15.18)</b> <b>고기완자전/양파절임(1.2.5.6.13.15.16.18)</b> <b>총각김치(9.13)</b> <b>수박</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 675.7/32.9/180.5/3.6</b>	<b>쌀밥(부식)</b> <b>자장면(주식)(1.5.6.10.13.16)</b> <b>유부무채국(5.6.7.9.13.18)</b> <b>단무지무침(13)</b> <b>가자미커들릿(완)/타르타르소스(1.5.6.13)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>망고쥬스(13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 569.0/22.7/230.9/2.6</b>	<b>6월 6일 현충일</b> 	<b>재량휴업일</b>
6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
<b>영양잡곡밥(5)</b> <b>아욱된장국(5.6.9.13)</b> <b>매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18)</b> <b>새우젓호박나물(5.9.13)</b> <b>오징어김치전(1.5.6.9.13.17)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>바람떡(13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 802.9/37.2/291.6/4.0</b>	<b>수수밥</b> <b>머위들깨탕(9.13)</b> <b>어묵고추장떡볶이(1.5.6.13)</b> <b>감자채피망볶음(5.13)</b> <b>돈육커들릿샐러드(1.2.5.6.10.13)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 809.0/23.5/229.7/3.5</b>	<b>비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16)</b> <b>팽이버섯계란국(1.9.13)</b> <b>부추오이무침(5.6.13)</b> <b>치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>요구르트(라이트)(2)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 579.4/26.6/315.1/3.7</b>	<b>발아현미밥</b> <b>햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16)</b> <b>올방개목야채무침(5.6.13)</b> <b>오리불고기(2.5.6.9.12.13.16.18)</b> <b>코다리강정(1.5.6.13)</b> <b>총각김치(9.13)</b> <b>청포도</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 988.2/38.2/331.5/4.4</b>	<b>찰보리밥</b> <b>두부호박된장국(5.6.9.13)</b> <b>돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13)</b> <b>건오징어야채초무침(5.6.13.17)</b> <b>어묵채볶음(1.5.6.13.18)</b> <b>보쌈김치(완)(9.13)</b> <b>파인애플</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 649.7/36.1/215.5/3.2</b>
6/17	6/18	6/19	6/20	6/21
<b>흑미밥</b> <b>돈육김치찌개(5.9.10.13)</b> <b>안동식찜닭(봉)(5.6.13.15)</b> <b>오이양파무침(5.6.13)</b> <b>마라교자만두튀김(1.5.6.10.13.16.18)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>감귤워터젤리</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 675.9/32.3/214.4/3.2</b>	<b>통밀밥(6)</b> <b>돈갈비감자탕(5.6.9.10.13)</b> <b>어묵매추리알장조림(1.5.6.13)</b> <b>숙육열무된장무침(5.6.13)</b> <b>건파래볶음(5.13)</b> <b>치킨탕수육(5.6.12.13.15)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 746.1/38.6/281.1/4.4</b>	<b>훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18)</b> <b>어묵무국(1.5.6.9.13)</b> <b>청경채무침(13)</b> <b>닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>블루베리요구르트(2)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 662.0/42.0/431.1/4.6</b>	<b>찰현미밥</b> <b>단배추된장국(5.6.9.13)</b> <b>모듬캠핑구이/부추무침(2.5.6.10.13.15.16)</b> <b>두부양념조림(5.6.13)</b> <b>보쌈김치(완)(9.13)</b> <b>요구르트(2)</b> <b>상추쌈/쌈장(5.6.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 840.5/31.8/257.7/3.7</b>	<b>귀리밥</b> <b>청국장찌개(5.9.10.13.16)</b> <b>콩나물고추장초무침(5.13)</b> <b>돈육간장불고기(5.6.10.13.18)</b> <b>구운김(13)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>감자고로케(1.2.5.6.12.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 706.7/39.0/210.3/3.6</b>
6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
<b>찰보리밥</b> <b>순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18)</b> <b>줄면야채무침/삶은계란(1.5.6.13)</b> <b>돈육사태찜/부추무침(10.13)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>과일화채(2.11)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 682.0/37.2/232.6/3.5</b>	<b>영양잡곡밥(5)</b> <b>콩나물김치국(5.9.13)</b> <b>가지나물무침(5.6.13)</b> <b>주꾸미돼지불고기(5.6.10.13.18)</b> <b>연어버터구이(1.2.5.6.13)</b> <b>총각김치(9.13)</b> <b>아이스크림(1.2.5.13)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 635.3/35.3/243.8/3.2</b>	<b>찰보리밥</b> <b>해물짬뽕(면)(5.6.9.10.13.17.18)</b> <b>고추오이된장무침(5.6.13)</b> <b>돈육칠리소스강정(1.2.5.6.10.12.13)</b> <b>배추겉절이(9.13)</b> <b>자두음료(2)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 716.7/26.0/186.0/12.8</b>	<b>발아현미밥</b> <b>꽃게탕(5.6.8.9.13.18)</b> <b>브로콜리참깨무침(13)</b> <b>두부구이/양념장(5.6.13)</b> <b>수제치킨커들릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.16)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>수박</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 592.6/32.3/227.4/3.1</b>	<b>클로렐라밥</b> <b>호박알된장국(5.6.9.13)</b> <b>닭봉감자조림(5.6.13.15.18)</b> <b>비름나물된장무침(5.6.13)</b> <b>구운교자만두(1.5.6.10.13.16.18)</b> <b>배추김치(9.13)</b> <b>토마토꿀절임(12)</b> <b>*에너지/단백질/칼슘/철 583.1/25.7/263.9/9.8</b>
<b>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</b> - 쌀, 잡곡류 : 전복유기농쌀 / 친환경잡곡 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우, - 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산 - 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산, - 오징어: 국내산, 아귀: 국내산 - 주꾸미: 베트남산, 꽃게: 국내산		<b>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</b> <a href="http://school.jbedu.kr/wansan">http:// school.jbedu.kr/wansan</a> ->학교소식 ->식생활관 <b>◇ 알레르기 정보:</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <b>◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.</b> <b>◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</b>		