

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



신장병



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 배설하도록 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



◇ 위도초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- ◇ 친환경 농산물 사용 내역 : 유기농쌀, 찹쌀, 쌀보리, 현미찹쌀, 귀리, 혼합잡곡, 찹기장, 콩나물, 숙주 등
- ◇ 친환경 농산물 가공품 : 두부, 오징어
- ◇ 원산지 표시 : 국내산: 쌀(친환경 유기농쌀), 김치류, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란 등
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내
<http://wido.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활소식
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.

◇ 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 잣

6/1 **Thu**

친환경검정쌀밥*
바지락살미역국(13.18.)
매콤콩나물무침(5.)
과일샐러드(1.5.12.13.)
한우불고기(5.6.13.16.18.)
배추김치*(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
748/32.1/235.5/7.7

6/2 **Fri**

친환경홍미밥*
숙음열무된장국(5.6.13.18.)
사과부추무침(5.6.13.)
마파두부(5.6.10.12.13.)
갈치순살카레구이*(1.2.5.6.12.13.16.18.)
배추김치*(9.13.)
참외*
* 에너지/단백질/칼슘/철
658.9/45.7/346.6/6.7

6/5 **Mon**



6/7 **Wed** **수다날**

김가루주먹밥*(1.5.6.10.13.)
잔치국수*(1.5.6.9.13.)
가지나물무침*(5.6.)
단호박샐러드(1.5.6.)
클로렐라생선까스(1.2.5.6.13.18.)
배추김치*(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
897.1/29.3/155.5/3.8

6/8 **Thu**

친환경찰현미밥*
닭개장*(13.)
새송이메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.)
브로콜리, 파프리카/초고추장(5.6.13.)
각두기(9.)
해물파전(1.5.6.17.)
청포도에이드(5.13.)*
에너지/단백질/칼슘/철
642.2/34.1/177.6/4.7

6/9 **Fri**

친환경홍미밥*
청국장찌개(5.9.13.)
들깨무나물(5.6.)
오징어볶음(5.6.13.17.)
타코야끼(1.5.6.7.8.9.13.17.18.)
배추김치*(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
694.6/36.3/283.8/5.4

6/12 **Mon**

친환경검정쌀밥*
쇠고기콩나물국(5.6.13.16.)
느타리버섯호박볶음(5.)
누룽지김(5.13.)
닭봉바베큐볶음*(5.6.10.12.13.)
달고리카레구이(2.5.6.12.13.16.18.)
배추김치*(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
635.4/40.7/185.8/3.9

6/13 **Tue**

[중식]
친환경찰현미밥*
시금치된장국*(5.6.13.)
야채막국수(3.4.5.6.13.16.)
열무된장무침*(5.6.)
오리훈제&무쌈&소스*(1.5.13.)
배추김치*(9.13.)
짜먹는요거바(2.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
843.2/37.9/287.3/5.7

6/14 **Wed** **수다날**

김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16.18.)
파송송계란국(1.)
상추무침(5.6.18.)
고감콘고로케(1.5.6.10.13.15.)
배추김치*(9.13.)
핑크로제떡볶이(2.5.10.12.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
729.9/25.2/138.5/3.1

6/15 **Thu** **저탄소그린밥상**

친환경녹미밥
삼색수제비국(1.5.6.13.)
실곤약무침(5.6.13.)
콩고기소불직화구이(1.5.6.12.13.)
배추김치*(9.13.)
달콤멜론
식물성교자만두(5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
655.1/25.9/170.3/9.8

6/16 **Fri**

친환경검정쌀밥*
참치김치찌개*(5.9.13.)
안동찜닭(5.6.13.15.18.)
오이소박이(13.)
머위대들깨볶음(5.6.18.)
고구마튀김(1.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
720.6/43.9/163.2/6.8

6/19 **Mon**

친환경서리태밥*(5.)
샤브샤브전골(16.)
시금치계란찜(1.2.5.9.13.)
가지미순살구이&유자소스(1.2.5.6.13.)
배추김치*(9.13.)
시원달콤수박*
* 에너지/단백질/칼슘/철
754.8/40/107.6/4.2

6/20 **Tue**

친환경검정쌀밥*
바지락살콩나물국(5.9.18.)
돈육간장불고기*(5.6.10.13.)
매콤우엉어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)
배추김치*(9.13.)
양배추쌈&쌈장*(5.6.)
골드키위젤리*(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
650.1/35.4/91/4.1

6/21 **Wed** **수다날**

친환경찰현미밥*
유부미소된장국(1.5.6.13.16.)
비름나물(5.6.)
토마토미트스파게티*(1.2.5.6.9.10.12.13.16.)
치킨까스&브라운소스*(1.2.5.6.11.12.13.)
배추김치*(9.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
838.4/51.2/299.2/5.8

6/22 **Thu** **단오**

친환경찰기장밥*
오징어호박국*(13.)
파리고추계란장조림(1.5.6.10.13.)
오이생채(5.6.)
연근카레튀김(1.2.5.6.12.13.16.18.)
배추김치*(9.13.)
수리취방울꿀떡(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.1/25/92.1/3.5

6/23 **Fri**

친환경귀리밥*
북어채감자국*(1.13.)
얼갈이배추나물(5.6.18.)
각두기(9.)
낙지볶음&소면*(5.6.13.)
모듬슬라이스소시지볶음*(2.5.6.10.15.16.)
스위트파인주스(5.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
816.8/38.7/261.9/6.1

6/26 **Mon**

친환경찰보리밥*
쇠고기무국*(1.13.)
공치김치조림*(5.6.9.13.)
열무김치
닭가슴살겨자냉채(5.6.13.15.)
꿔바로우&소스(5.10.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
810.6/43.8/544.9/6.5

6/27 **Tue**

친환경찰현미밥*
시래기들깨된장국(5.6.13.18.)
매운돼지사태찜*(5.6.10.13.)
애호박전(1.5.6.)
배추김치*(9.13.)
파프리카쌈장무침(5.6.13.)
골드키위*
* 에너지/단백질/칼슘/철
623.4/36/157/4.5

6/28 **Wed** **수다날**

얼큰어묵국(1.5.6.13.16.)
굴뱅이야채무침*(5.6.13.18.)
한우불고기덮밥*(5.6.13.)
곤드레메밀전병(2.3.5.6.16.18.)
배추김치*(9.13.)
미니딸기잼파이(1.2.5.6.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
877.8/39/155.6/5.1

6/29 **Thu**

친환경검정쌀밥*
동글이순두부백탕(5.9.18.)
상추쌈
오리주물럭(5.6.)
피망감자채볶음(5.)
배추김치*(9.13.)
배도라지주스(13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
737.9/30.7/168/5.8

6/30 **Fri**

친환경검정쌀밥*
두부김치국(1.5.6.9.13.)
열무김치
청포묵김가루무침
닭살짜장볶음(1.5.6.13.)
해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
670.7/41.3/206.4/6.6

※ 본교는 도서벽지 특성 상 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.