

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 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



6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed 수다날	6/6 Thu	6/7 Fri
 [문화체험학습]	 [문화체험학습]	비빔밥(5.16) 두부된장국(5.6) 알갈자조림(5.6.13) 죽순볶음(5) 달걀후라이(1.5) 열무김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.4/28.3/233.5/4.9 {영전초 문화체험학습}	6월 6일 현충일  당신을 잊지않겠습니다	 재량 휴업일
6/10 Mon	6/11 Tue 저탄소채식의날	6/12 Wed 수다날	6/13 Thu	6/14 Fri
홍미밥 근대감자국(5.6) 등갈비바베규조림(6.10.12.13) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 도라지오이무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 766.5/43.4/146.0/2.7	귀리밥 순두부찌개(1.5.9) 달걀찜(1) 해물볶음우동(1.5.6.9.12.13.18) 겉절이(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.4/37.1/588.2/8.1	갈릭파인애플볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.16) 열무된장국(5.6) 수삼오징어초무침(5.6.13.17) 꿔바로우(1.5.6.10.13) 깍두기(9) ABC주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/38.2/277.0/4.3 [보안중 비급식]	잡곡밥(5) 돈육등뼈탕(5.10) 도토리묵/간장양념(5.6) 쫄갓팽이버섯무침(5.6) 현살생선튀김(1.2.5.6) 열무김치(9) 타르타르소스(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.0/32.5/297.2/4.2	홍미밥 대구매운탕(9) 연근호두조림(5.6.13.14) 돼지고기수육(5.6.10) 깻잎드레싱(5.6) 배추김치(9) 블루베리 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.0/47.9/253.0/3.8
6/17 Mon	6/18 Tue 저탄소채식의날	6/19 Wed 수다날	6/20 Thu	6/21 Fri
현미밥 아욱된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 녹두함박스테이크(1.2.5.6.10.16) 배추김치(9) 브라운소스(1.2.5.6.12.16) 과일요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.4/30.8/413.7/3.0	녹미밥 감자순수제비국(1.5.6) 달걀장조림(1.5.6) 머위대들깨볶음(9.13) 연어가스/소스(1.5.6.12.13) 겉절이(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.9/34.2/305.2/4.4	잡곡밥(5) 녹두닭죽(15) 주꾸미소면무침(5.6.13) 감자전(5.6) 깍두기(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.3/28.2/131.3/3.4	보리밥 마라탕(1.5.6.12.13.16.18) 청포묵무침(1.5.6.13.16) 조기구이(5) 배추김치(9) 멜론 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.4/28.5/107.3/2.8	검정콩밥(5) 들깨감자국 고춧잎무침(5.6) 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13) 포크커피(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 브라운소스(1.2.5.6.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.1/33.3/313.0/4.6
6/24 Mon	6/25 Tue 저탄소채식의날	6/26 Wed 수다날	6/27 Thu	6/28 Fri
홍미밥 우렁된장국(5.6) 돈육고구마줄기찌짐(5.6.10.13) 미역줄기팽이버섯볶음(5) 배추김치(9) 치즈스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.5/35.9/532.5/3.7	귀리밥 잔치국수(1.5.6) 파리고추멸치조림(5.6.13) 자반고등어찜(7) 감자볶음(5) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.3/37.4/344.3/4.4	날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물국(5) 건파래실치볶음(5.13) 토마토달걀볶음(1.12) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.5/38.0/272.6/4.9	우리밀밥(6) 한우떡국(16) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 숙주무침 치즈달걀비빔밥(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 849.5/47.1/210.4/3.6	잡곡밥(5) 생새우무국(9.17) 가지나물 탕수육(1.5.6.10.12) 김부각(5) 깻잎김치(5.6) 과일요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 819.7/43.0/279.7/5.6

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.y-jeon.es.kr/> 알림마당-식생활관소식-게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 수저 및 유치원용 식판을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 영전초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 미꾸라지, 뱀장어: 국내산
- * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기, 넉치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함!

