



6월 영양소식

nutritive news

송풍 · 용담중학교
(식생활관)
☎ 433-6373

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.

[자료 및 그림 출처 : 경기온나눔컨텐츠, 식품의약품안전처, 덜 달게 덜 짜게 건강한 급식]



6월 학교급식 식단 안내



6/2 Mon 생일밥상 <ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 홍합미역국(18) • 갑오징어초무침(5.6.13.17) • 애호박 새송이볶음(9.13) • 한우불고기(5.6.13.16) • 배추김치(9) • 애플파이(1.2.5.6) 	6/3 Tue <p>대통령선거</p>	6/4 Wed 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none"> • 새싹비빔밥(5.6.13.18) • 콩나물국(5) • 두부조림(5.6) • 달걀부침(1) • 열무김치1(9) • 수박 	6/5 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 근대된장국(5.6) • 명이나물절임 • 오이부추무침(5.6.13) • 마늘보쌈(5.6.10) • 배추김치(9) • 과일샐러드(2.12) 	6/6 Fri <p>6월 6일 현충일</p>
6/9 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥(자율) • 잔치국수(1.6) • 참나물무침 • 오리훈제야채볶음(5.6.13) • 조기구이(6.13) • 열무김치1(9) • 참외 	6/10 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 영양잡곡밥(5) • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 알감자조림(5.6.13) • 가지부추무침(5.6) • 스노우어니언치킨(1.2.5.6.15.18) • 오이김치(9.13) • 미숫가루(2.5.13) 	6/11 Wed 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none"> • 장어덮밥(1) • 된장국(5.6) • 메밀나물(3.5.6) • 무채장아찌 • 배추김치(9) • 대추방울토마토(12) • 에그타르트(1.2.5.6) 	6/12 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 울무밥 • 순두부찌개(1.5.10.13) • 깻잎양념무침(5.6.13) • 닭볶음(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 블루베리 • 크림스파게티(1.2.5.6.9.13) 	6/13 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 도토리묵밥(5.6.9.) • 숙주나물 • 돈육오븐구이(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 수박 • 야채쌈(5.6)
6/16 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 소고기무국(1.16) • 호박나물(9) • 비빔만두(1.5.6.10.13.18) • 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16) • 배추김치(9) • 블루베리&방울토마토(12) 	6/17 Tue 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none"> • 감자맑은국 • 상추부추무침(5.6) • 날치알김치볶음밥(9) • 달걀부침(1) • 생선커를릿(1.5.6.13) • 열무김치1(9) • 요구르트(2) 	6/18 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 강황밥 • 찹스테이크(5.6.10.12.13.) • 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) • 구운김 • 배추김치(9) • 양상치샐러드(1.2.5.6.12) • 오미자차(13.19) 	6/19 Thu <ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 시래기된장국(5.6) • 매운갈비찜(5.6.10.13) • 녹두전(6.9) • 카프레제(1.2.5.6.12) • 배추김치(9) • 수박 	6/20 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 불낙찌개(13.16) • 두부조림(5.6) • 참나물무침 • 칠리새우(5.6.9.12.13) • 배추김치(9) • 요거트토포핑(2)
6/23 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 돈뺀감자탕(5.6.10.13) • 골뱅이초무침(5.6.13.17) • 달걀야채말이(1) • 배추김치(9) • 메론 • 파프리카스틱(5.6) 	6/24 Tue <ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 청국장찌개(5.9) • 청경채나물 • 건파래자반(13) • 떡볶이(1.2.5.6.13) • 제육볶음(5.6.10.13) • 배추김치(9) 	6/25 Wed <ul style="list-style-type: none"> • 장조림버터비빔밥(1.5.6.10.18) • 콩나물국(5) • 오이도라지초무침(5.6.13) • 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15) • 배추김치(9) • 수박 	6/26 Thu 저탄소그린밥상 <ul style="list-style-type: none"> • 곤드레밥(5.6) • 표고버섯미역국 • 갈치감자조림(5.6.13) • 도토리묵상추무침(5.6.13) • 배추김치(9) • 비스켓슈(1.2.5.6) • 오이와풋고추(5.6.13) 	6/27 Fri <ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) • 콩나물볶음(5) • 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) • 배추김치(9) • 양상치샐러드(1.2.5.6.12) • 단무지
6/30 Mon <ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 마라탕(5.6.12.13.18) • 파리고추멸치조림(13) • 코다리강정(5.6.13) • 배추김치(9) • 참외 • 시래기지짐(5.6) 	건강 <p>영양적 균형실천 한국형 식생활 실천</p>	배려 <p>직접 준비하는 식생활 실천 음식에 대한 감사</p>	환경 <p>환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p>	<p>음식을 남기지 않는 맛방에!!</p>

영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내

송풍초 · 용담중학교 홈페이지 (<http://school.jbedu.kr/yongdam>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

❖ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.