



## 2025. 6월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

http://cheongwan.es.kr/

## 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



뇌졸중



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



<b>6/2 Mon 생일밥상</b> 친환경차조밥 닭고기미역국(5.6.15) 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 고무마크림치즈빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/28.0/263.3/3.6	<b>6/3 Tue</b> 	<b>6/4 Wed 수다날</b> 추가밥 잔치국수*양념장(1.5.6) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 갑오징어채소초무침(13.17) 백김치(자율)(9) 배추겉절이(9.13) 아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.0/21.9/163.4/3.0	<b>6/5 Thu</b> 친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9.13) 세멸치견과류볶음(1.5) 통등심돈까스&소스(1.5.6.10.11.12.13.18) 충각김치/백김치(자율)(9) 트로피컬주스(13) 양배추&참깨드레싱샐러드(1.5.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/22.4/408.9/3.8	<b>6/6 Fri</b> 
<b>6/9 Mon</b> 친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 삼색소시지채소볶음(2.5.6.10.15.16) 삼치순살엿장구이(5.6.12.13) 충각김치/백김치(자율)(9) 파인애플꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/27.0/141.8/2.1	<b>6/10 Tue</b> 친환경찰보리밥 청국장두부찌개(5.9) 채소스틱&쌈장(5.6.13) 마늘햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 청포도아연젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/32.9/112.5/3.3	<b>6/11 Wed 수다날</b> 새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 쌈배추된장국(5.6) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 닭뿔봉구이(5.6.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) 자두슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.0/29.6/169.9/2.6	<b>6/12 Thu</b> 친환경찰보리밥 북어채감자국(5) 허브치킨찜스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 어묵채고추장볶음(1.5.6.9.17) 배추김치/백김치(자율)(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.5/26.1/164.0/2.3	<b>6/13 Fri</b> 친환경서리태밥(5) 감자버섯돼지찌개 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 가지무침(5.6) 황포묵김무침(3) 배추김치/백김치(자율)(9) 앙금잎새절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/26.3/163.3/3.7
<b>6/16 Mon 저탄소초록밥상</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 오색감자옹심이국(17) 국산콩두부조림(1.5.6) 콩나물무침(5) 채소계란말이(1.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/23.8/246.9/3.6	<b>6/17 Tue</b> 친환경굴무밥 참치김치찌개(5.9) 오이부추무침(5.6) 완주떡갈비*어린이채소(5.6.10.15.16.18) 열무김치/백김치(자율)(9) 완주산 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/22.2/191.9/3.3	<b>6/18 Wed 수다날</b> 짜장밥(5.6.10.13.16) 계란파국(1) 오이상추겉절이(5.6) 통등심돼지우동(1.5.6.10.12.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 슬림반달단무지 농후발효요구르트(런)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/22.0/178.2/6.1	<b>6/19 Thu</b> 친환경기장밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 애호박새우살볶음(5.9.13) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 골드키위퓨레(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.8/27.0/181.2/2.6	<b>6/20 Fri</b> 친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 깻잎순나물무침 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 오리불고기(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.1/22.0/197.7/3.2
<b>6/23 Mon</b> 친환경찰현미밥 한우사골조랭이떡국(1.13.16) 미역줄기크래미볶음(1.5.6.8) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치/백김치(자율)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/27.9/151.7/2.3	<b>6/24 Tue</b> 팔찰밥 맑은콩나물무채국(5) 눈꽃치즈순살닭볶음(2.5.6.15) 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17) 배추김치/백김치(자율)(9) 친환경 조미김 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.0/42.5/287.3/3.6	<b>6/25 Wed 수다날</b> 추가밥 가쓰오버우동(1.5.6.7.13.18) 고들단무지무침 수제순살후라이드치킨(5.6.12.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 우리밀군인초코파(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.5/25.5/137.4/3.4	<b>6/26 Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 국산콩두부배추된장국(5.6) 오색어묵볶음(1.5.6) 돈육삼겹살&소시지구이(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 친환경모듬쌈&쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/20.6/223.8/2.6	<b>6/27 Fri</b> 친환경찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 상추부추겉절이(5.6) 통살청대구&카사바칩(1.5.6) 충각김치/백김치(자율)(9) 달콤멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/23.6/132.7/2.7
<b>6/30 Mon</b> 친환경흑미밥 한방닭곰탕(15) 매콤진미채볶음(5.6.13.17) 완주산점산적떡볶음(1.5.6.10.13.15.16.18) 깍두기/백김치(자율)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/26.0/113.8/1.5	◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:완주군 및 도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 대구: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함!			

### ◇ 알레르기 정보 -

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

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

◇ 유치원 원생을 위해 유치원용 수저 및 포크(젓가락)를 준비했으며, 유치원과 저학년을 위하여 음식을 덜 맵게 준비하고 백김치(자율배식대)를 제공하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

