



나트륨 섭취를 줄이세요!

▶ 나트륨이란?

- 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 다양한 역할을 합니다.
- 천연식품 중에도 함유되어 있으나 소금으로 필요 이상의 많은 양을 섭취하고 있습니다.

▶ 소금이란?

- 나트륨과 염소로 이루어진 백색 결정체



▶ 나트륨의 역할

- 수분 유지
- 근육 활동
- 영양소 흡수
- 노폐물 배출
- 신경 전달
- 체온조절

▶ 나트륨을 과량 섭취할 경우



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 1일 섭취 권고량은

2000mg으로 소금 5g에 해당됩니다.

소금 5g의 양은 1작은술 정도입니다.



알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



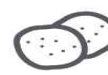
나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



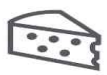
양배추



감자



콩



치즈



요구르트



우유



곡물



바나나



아몬드

칼륨·칼슘·마그네슘

자연식품인 녹엽채소, 전곡류, 견과류에 많이 포함되어 있습니다.



영양표시를 읽어요

가정에서
적게 넣고급식에서
적게 담고외식에서
적게 먹고

10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬 이슬이 맺히는 날입니다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행합니다. 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기입니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처]



10월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기가공품: 호주, 뉴질랜드산
- * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 베트남산
- 꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산
- * 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 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

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
임시공휴일		클로렐라밥 조랭이떡미역국(5.6.15) 열무된장지짐(초)(5.6) 로제돈까스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 606.5/18.3/208.2/2.7	찰현미밥 낙지연포탕(5.6.9) 연두부찜/양념장(5.6.13) 시금치무침 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 573.8/22.9/209.2/7.0	수수밥 청국장찌개(5.9.10) 숙주나물무침 낙지삼겹새우볶음(1.5.6.9.10.13.16) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 감자버터구이(2.5) 알타리김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 595.0/35.1/278.6/4.7
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날 	차조밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 양배추찜/ 강된장(5.6.13) 오돈불고기(5.6.10.13.17.18) 고구마탕(5.13) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 604.9/28.9/227.9/4.8	장조림버터비빔밥(1.2.10.) 유부미소된장국(5.6.7.9.18) 치커리사과무침(5.6.13) 마카로니샐러드(1.2.5.6.13) 어묵튀김/소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 스위트플럼주스 *에너지/단백질/칼슘/철 655.2/34.6/221.3/3.1	발아현미밥 닭곰탕(1.5.6.15) 오이스틱 쌈장(5.6.13) 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 643.6/32.7/90.5/3.6	강황밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 실곤약골뱅이무침(5.6.13) 모듬버섯볶음(5.6.13.16.18) 계란말이(1.2.5.6.8) 알타리김치(9) 한라봉푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 596.7/27.6/205.4/3.3
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
기장밥 오징어무국(5.6.9.17) 오이소박이(13) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자베이컨전(5.6.10.13) 배추김치(9) 머루포도 *에너지/단백질/칼슘/철 646.9/25.1/203.9/3.5	영양잡곡밥(5) 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 사천식자장닭갈비(1.2.5.6.13.15.16) 청경채무침(5.6) 멸치마늘쫄볶음(5.6.13) 배추김치(9) 짜먹는 요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 621.2/35.2/311.9/3.2	콩나물밥(5.16) 부추양념장(5.6.13) 황태무국(9) 오이사와무침(13) 케이준샐러드(1.5.6.13.15.18) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 623.6/32.6/228.7/3.8	찰현미밥 근대된장국(5.6.9) 우영어묵방울오징어조림(1.5.6.13.17) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 부추겉절이(5.6.13) 군고구마 알타리김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 669.8/34.6/226.7/3.5	귀리밥 콩나물김치국(5.6.9) 열무된장지짐(5.6) 비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 알타리김치(9) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 519.5/25.2/231.4/2.8
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu	10/27 Fri
녹차카테킨밥 누룽지닭죽(15) 메추리알계첩조림(1.5.6.12.13) 치커리사과샐러드(5.6.12.13) 배추김치(9) 고등어마요구이(1.2.5.6.7) 군밤 *에너지/단백질/칼슘/철 546.2/27.0/86.1/3.6	기장밥 버섯한우찌개(5.6.16) 연두부계란찜(1.2.5) 갑오징어야채초무침(5.6.12.13.17) 감자채피망볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 518.5/24.1/156.4/3.3	카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 팽이두부된장국(5.6.9) 콩나물당면무침(5.6.13) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 태극기쿠키(1.2.4.5.6) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 628.9/29.8/258.9/3.8	발아현미밥 갈비김치찌개(5.6.9.10) 진미채조림(5.6.13.17) 오리훈제야채무침(1.5.6.13) 가지어묵볶음(1.5.6.13.18) 알타리김치(9) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 617.0/33.8/170.7/3.9	수수밥 콩나물무국(5.6.9) 깻잎찜(5.6.13) 콘샐러드(1.5.13) 무쌈/쌈장(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 662.1/23.0/196.8/3.3

◇ 학교홈페이지 급식계시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjines.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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