



2025학년도 6월 교육급식안내

♣ 교무실 465-8101 ♣ 행정실 465-8102 ♣ FAX 465-8141



http://ksnaun.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



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

<div>6/2 Mon</div> <div>친환경발아현미밥 돈육순두부찌개 (2.5.6.9.10.18) 취나물무침 황태채무침(선택)(1.5.6.13) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 치킨텐더샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) /참외 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/36.5/187.3/4.7</div>	<div>6/3 Tue</div> <div></div>	<div>6/4 Wed 수다날</div> <div>마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 열갈이된장국(5.6.9) 안동식찜닭(5.6.13.15) 참나물우렁초무침(5.6.13) 국산감자고로케(1.5.6.12) 배추김치(9) 오이스틱&파프리카,쌈장 (선택)(5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 620.4/27.2/255.9/3.3</div>	<div>6/5 Thu</div> <div>친환경차조밥 머위대들깨탕(선택) 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 가지나물(5.6) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 열무김치(9) 친환경수박 에너지/단백질/칼슘/철 577.9/32.4/210.7/3.6</div>	<div>6월 6일 현충일</div> <div></div>
<div>6/9 Mon 저탄소그린밥상</div> <div>친환경흑미밥 채썬수제비국 (2.5.6.9.13.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 건파래볶음(5.13) 통살새우크레프트&크리미어니 언소스(1.2.5.6.9) 총각김치(9) 우리밀바스키치즈케이크 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/18.7/239.8/4.3</div>	<div>6/10 Tue</div> <div>친환경보리밥 오징어무국 (2.5.6.9.13.17.18) 방풍나물무침(5.6) 오이탕탕이(선택)(13) 토마토바질샐러드 (1.2.5.6.12.13) 우렁어묵채소볶음(1.5.6.13) 눈꽃치즈함박스테이크/어린 잎(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 573.0/23.9/212.1/2.1</div>	<div>6/11 Wed 수다날</div> <div>돈육김치볶음밥(1.2.5.6.9. 10.13.15.16.18) 베이컨까르보나라 (1.2.5.6.10.16) 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 오이피클/무피클 근대나물무침(선택)(5.6) 순살불락구이(5.6.13) 총각김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 595.3/22.0/171.0/4.9</div>	<div>6/12 Thu</div> <div>친환경서리태밥(5) 감자옹심이국 (2.5.6.9.13.17.18) 과일요거트샐러드 (2.11.12.13) 청포묵김가루무침(선택) 시금치나물(13) 한우버섯불고기(5.6.16) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/28.8/153.1/4.4</div>	<div>6/13 Fri</div> <div>친환경통밀밥(6) 팽이버섯된장국 (2.5.6.9.18) 꼬시래기볶음(5) 로제찜닭(5.6.13.15.18) 전갱이살고추장구이 (5.6.13) 깍두기(9) 고구마맛탕/추러스 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 618.9/27.1/298.7/5.0</div>
<div>6/16 Mon</div> <div>친환경기장밥 맑은아귀탕(2.5.6.9.18) 사과치커리겉절이(13) 쌈다시마,초장(선택)(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 상하이볶음우동(새우,오징어) (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 아이스홍시 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/30.8/160.6/3.3</div>	<div>6/17 Tue</div> <div>친환경혼합잡곡밥(5) 냉메밀국수(소바) (3.5.6.7.9.13.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 오징어삼겹살불고기 (5.6.10.13.17) 크런치명태까스&소스 (1.2.5.6) 열무김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 753.9/26.9/104.9/3.9</div>	<div>6/18 Wed 수다날</div> <div>나시고랭볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 황태감자국(2.5.6.9.13.18) 묵은지저림(선택)(5.6.9) 실곤약야채소무침(5.6.13) 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18) 탕글뽕득핫도그&케첩 (1.2.5.6.10.12.16) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/32.5/197.8/2.9</div>	<div>6/19 Thu</div> <div>친환경올무밥 한우장터국밥 (2.5.6.9.10.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 양념깻잎김치(선택)(5.6) 야채계란말이(1.5) 삼치데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/25.8/156.7/3.3</div>	<div>6/20 Fri</div> <div>친환경귀리잡곡밥 닭곰탕(2.5.6.9.13.15.18) 온두부(5) 청참외장아찌(선택) 청경채겉절이(5.6) 돼지고기김치조림 (5.6.9.10.13) 참쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 583.5/38.2/224.7/3.9</div>
<div>6/23 Mon</div> <div>친환경차수수밥 낙지연포탕(2.5.6.9.18) 양배추쌈&쌈장(선택)(5.6) 비타민나물무침(5.6) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈닭갈비볶음(2.5.6.13.15) 열무김치(9) 애플청포도 에너지/단백질/칼슘/철 597.6/33.9/332.4/3.9</div>	<div>6/24 Tue 저탄소그린밥상</div> <div>친환경발아현미밥 잔치국수(1.2.5.6.9.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 양상추샐러드/유자드레싱(1 2.13) 하트연어치즈까스(1.5.6.12. 13) 배추김치(9) 친환경수박 에너지/단백질/칼슘/철 747.6/35.4/263.2/4.2</div>	<div>6/25 Wed 수다날</div> <div>곤드레나물밥&양념장(5.6.16) 돈육애호박찌개 (2.5.6.9.10.13.18) 새고마살무침(선택)(5.6.18) 매콤한자장떡볶이 (1.5.6.10.13.16) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16) 총각김치(9) 고구마뽕(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 785.0/32.9/204.4/4.1</div>	<div>6/26 Thu</div> <div>친환경차조밥 도토리묵국(5.6.9.16) 사과 돈육불고기(5.6.10.13) 채소달걀찜(1.2.9) 열무된장무침(5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 523.2/27.7/118.9/3.1</div>	<div>6/27 Fri</div> <div>친환경흑미밥 우렁감자된장국(5.6.9.13) 수육/쌈장(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 매콤어묵야채볶음 (1.5.6.13) 보쌈김치(9) 상추,깻잎,오이,고추(선택) 카야버터바게트(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/31.5/227.7/3.6</div>
<div>6/30 Mon</div> <div>친환경보리밥 해물짬뽕국(면) (2.5.6.8.9.13.15.17.18) 우렁조림(5.6.13) 브로콜리초장(선택)(5.6.13) 열대과일샐러드/망고드레싱 (1.2.5.6.11.12) 북경식잡쌀귀바로우&소스 (1.5.6.10.12.13.18) 순살가자미카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/24.8/157.3/7.3</div>	<div>◇ 군산나운초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산신 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비, 우렁쌈, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용</div>			
<div>◇ 저학년용(1학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료 를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력 합니다!</div>				

◇ 알레르기 정보 ◇

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