



# 가정통신문

성실(誠實)

제 2022-195호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

## 2022년 10월 학교급식 식단 안내

영양량 및 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]													
	쌀 (햇토미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어	명태 동태/코다리	갈치	조기	오징어	꽃게	두부 /콩비지
원산지 표시	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)

알레르기 정보	1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다. *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 각별한 주의를 부탁드립니다.
------------	---

☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.  
☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당)급식소식에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)-수다날	Thu (목)	Fri (금)
3	4	5	6	7[생일축하해요~]
개천절	보리밥 김치짜글이5.6.9.10.13. 통곡물멸치볶음5.6.13. 콩나물오색채1.5.6.8.13. 달걀부침1. 플라워파이1.2.5.6.13.  748.7/42.1/305.6/5.4	산나물밥⊕된장양념장5.6.13. 콩나물국5.6.9 닭살튀김1.5.6.15. ⊕크리미양파소스1.2.4.5.6. 깍두기9.13. 사과한모금  863.9/38.6/428.6/6.6	현미밥 열무된장국5.6.9.13.18. 두부엇장조림5.6.13.18. 실근약채소무침5.6.13. 모듬햄김치볶음 1.2.5.6.9.10.13.  732.4/30.3/381.6/16.2	찹쌀밥 닭고기미역국5.6.9.13.15.18. 돼지고기추장볶음5.6.10.13. 삼색나물5.6. 오이김치9.13. 고구마슈테니쉬1.2.5.6.13.16.  782.6/48.6/126.9/3.7
10	11	12	13	14
대체휴일	귀리밥 우렁된장찌개5.6.9.13. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 불닭팽이버섯구이 5.6.12.13. 콩치김치조림5.6.9.13.  722.9/46.1/382.8/6.4	어묵우동(주)1.5.6.7.8.13.18. 로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 고구마튀김 단무지무침13. 워터젤리(복숭아맛)  930.6/20.2/204.8/2.7	보리밥 꼬리곰탕5.6.16. 애호박전1.6. 감자베이컨구이2.5.10. 도라지오이생채5.6.13. 깍두기9.13.  727.4/28.5/124.4/7	찹쌀밥 단배추된장국5.6.9.13. 치킨커틀렛 1.2.5.6.13.15. ⊕매콤소스5.6.12.13.18. 파스타샐러드1.5.6.12.13. 건파래볶음13. 김치볶음9.13. 826.8/34.4/343.1/4.3
17	18	19	20[정왕제]	21[체육한마당]
옥수수밥 떡국5.6.13.15. 코다리양념조림5.6.12.13. 참나물사과겉절이5.6.13. 배추겉절이9. 크림오물렛1.2.5.6.  728.3/32.1/170.8/3	차조밥 배추속대된장독5.6.9.13. 순대볶음5.6.10.13. 달걀만두1.5.6.13. 어묵총각김치볶음 1.5.6.9.13.  687.9/24.6/388.7/7	제육비빔밥5.6.10.13. 달걀실파국1.5.6.13.18. 바바리안도넛1.2.5.6. 초코음료2.13. 배추김치9.13.  743/26.4/242.2/3.8	치킨마요덮밥1.2.5.6.13.15.18. 김치콩나물국5.6.9.13. 비빔쫄면5.6.13. 깍두기9.13. 청포도코코푸딩  775.5/29.18/298.8/5.7	사천해물짜장밥 5.6.9.10.13.16.17. 단무지무침13. 럭키가워바위보1.2.5.6. 배추김치9.13. 복숭아아이스티11.13.  770.9/23.1/175.2/3.1
24	25	26	27	28
현미밥 근대된장국5.6.9.13 로제갈비찜2.5.6.10.13. 오징어완자전1.5.6.17. 오이지무침13.  863.1/48.9/279.5/4.3	귀리밥 황태순두부국1.5.6.9.13.18. 달고기커틀렛(감자)1.5.6. ⊕샤워크림소스1.2.5.6.13. 어항가지볶음5.6.10.12.13. 김치볶음9.13.  857/28.8/301.8/4.1	스팸볶음밥1.5.6.9.10.12.13.16. 온메밀국수(국)3.5.13. 왕문어타코야끼1.2.5.6.13.17. 배추김치9.13. 김굴힌모금  847.3/26.7/217.3/4.3	차수수밥 매운어묵국1.5.6.9.13. 데리야끼치킨(숙주) 5.6.12.13.15.18. 애호박새우젓볶음9.13. 아삭이고추오이무침5.6.13. 호밀이들어간사과파이1.2.5.6.  816.5/46.2/271.1/3.9	차조밥 봄동된장국5.6.9.13. 돼지불고기5.6.10.13. 쌈샐러드5.6.13. 김치떡찜5.6.9.13. 깍두기9.13.  701.2/39.6/291.1/4.2
31				
보리밥 돼지고기김치찌개5.9.10.13. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 소떡볶음 2.5.6.10.12.113. 콩나물새송이무침5. 756.3/38.1/222.6/7.4				

### 나트륨이란?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로 신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등 다양한 역할을 해요.

### 나트륨과 소금

소금은 염화나트륨(NaCl)의 일반명으로 짠맛을 내는 백색 결정이며 소금은 나트륨(Na, 40%)와 염소(Cl, 60%)으로 이루어진 화합물로 **소금 1g에는 약 40%의 나트륨, 즉 약 400mg의 나트륨이 들어있어요.**

#### < 소금과 나트륨 함량 환산 방법 >

##### 소금→나트륨

소금 함량을 mg로 바꾼 뒤 0.4를 곱해요

##### 나트륨→소금

나트륨 함량을 g으로 바꾼 뒤 2.5를 곱해요

### 나트륨 권장량과 섭취량

세계보건기구(WHO)의 **1일 나트륨 권장량은 2g (2000mg), 소금으로 환산하면 5g(5000mg)**입니다. 그에 반해 우리나라 국민들의 1인당 하루 나트륨 섭취량은 3890mg을 섭취하고 있는 것으로 조사되었어요(2010기준)



#### 소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양



### 나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점

나트륨의 1일 섭취 권장량은 2,000mg입니다. 만약 나트륨을 과다하게 섭취하게 되면 다음과 같은 질병을 초래할 수 있어요.



### 나트륨 어디에 많이 있을까요?

우리나라의 경우 **국, 찌개, 면류**에서 나트륨 섭취량이 높아요 (외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높아요)



### 나트륨을 적게 먹는 방법

- 영양표시의 **나트륨 양을 꼭 확인**해요
- 주문할 때는 **'싱겁게'** 해달라고 요청해요
- 국, 찌개, 국수의 **국물을 적게** 먹어요
- 간식으로는 **채소, 과일, 우유**를 먹어요

종류	1일 권장량	기준치에 대한 비율
나트륨 1,610mg	80%	
탄수화물 224g	68%	
당류 42g		
지방 11.9g	23%	
트랜스지방 0g		
포화지방 0.7g	5%	
콜레스테롤 35mg	12%	