



# 식생활소식지

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일			
<b>건강의 날</b> 2	<b>생일자의 날</b> 3	4	5	6			
대체공휴일	친환경찰현미밥 바지락살미역국 (5.6.8.9.13.18) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채볶음(5.6.10.13.18) 참나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 초코케익(1.2.6)	친환경귀리밥 육개장(1.13.16) 수제닭오븐구이(15) 김자반볶음(5) 봄동겉절이(5.6) 깍두기(9) 골드파인애플	친환경찰보리밥 어묵국(1.5.6) 돈육보쌈(5.6.10.13) 아몬드멸치볶음(5.6.13) 상추쌈(5.6.13) 보쌈김치(9) 감귤	깍두기베이컨볶음밥/친환경 밥(자율) (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 보리순된장국(5.6.9.18) 오꼬노미돈까스(1.5.6.7.10.13.18) 시금치나물 배추김치(9) 청포도			
에너지/단백질/칼슘/철 775.37/34.981/223.46/3.87							
9	10	11	12	13			
친환경혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 카레순살고등어구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 파리고추장조림(1.5.6.13) 부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 소고기부국(5.6.16) 통새우꼬치바(1.5.6.9) 숙주나물무침 깍두기(9) 잔망비타(13)	개교기념일	친환경발아현미밥 꽃게된장국(5.6.8.9) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 검은깨두부(5) 취나물무침 깍두기(9) 요거특(2)	친환경귀리밥 옹심이물만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물불고기(5.6.10.13) 갯잎순나물(5.6) 배추김치(9) 친환경배			
에너지/단백질/칼슘/철 773.71/36.04/251.06/3.94							
16	17	18	19	20			
친환경찰보리밥 들깨무국 제육볶음(5.6.10.13) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) &케첩(12) 쌈채소/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 티코(1.2.5)	숫돌지코바덮밥 (1.5.6.12.13.15.18) 달걀파국(1.5.6.9) 삼치엿장구이 (2.5.6.12.13.16.18) 팽이버섯미역줄기볶음 배추김치(9) 도시락김	친환경쌀밥(소량) 베트남쌀국수(5.6.8.15.16) 에머이짜조림 (1.5.6.10.12.13.16) 세발나물 배추김치(9) 아이스망고	친환경차조기장밥 참치김치찌개(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 어묵볶음(1.5.6.8.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 사과	친환경찰흑미밥 가쓰오유부장국(5.6.7.13.18) 고추장오리불고기(5.6) 백진미채볶음(1.5.6.13.17) 갯잎쌈무 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)			
에너지/단백질/칼슘/철 800.05/42.62/209.69/4.61							
23	24	25	26	27			
친환경찰보리밥 한우사골곰탕(5.6.16) 부처먹는햄달걀전*케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 청포묵김무침(5.6.13) 주꾸미야채초무침(5.6.13) 석박지(9) 바람떡	자장밥(2.5.6.10.13.15.16) 얼큰김치어묵국(1.5.6.9) 크림치생선까스(1.5.6) &타르트소스(1.5.13) 파김치(9) 오이고추된장무침(5.6.13) 꿀토마토(12)	친환경콩나물밥/쪽파양념 장(5.6.13.16) 순두부백탕(1.5.6.8.18) 순살닭갈비(5.6.13.15.18) 애호박버섯나물(9) 배추김치(9) 바나나	친환경 차수수밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 미나리순살아귀찜(5.6.13.18) 소고기메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 배추김치(9) 뽀로로요구르트(2)	소고기주먹밥(2.16) 잔치국수(1.5.6.9) 뿌링클치킨,치즈볼 (1.2.5.6.15) 황도샐러드*요거트드레싱 (1.2.5.6.11.12.13) 참나물무침(5.6.13) 배추김치(9)			
에너지/단백질/칼슘/철 766.80/40.30/258.46/5.34							
30	31	⚠ 아래 표시된 기호는 알레르기를 유발시키는 정보입니다.(식단명 옆 숫자) 매일 식단표를 확인하시고 해당식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ▷ 알레르기 정보 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자					
친환경찰흑미밥 돈갈비탕(9.10) 코다리떡강정(5.6.12.13) 죽순들깨나물 야채스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 청포도	봄나물비빔밥(5)&약고추장(5.6.10.13) 숙음열무된장국(5.6.9.18) 무생채 닭꼬치(5.6.13.15) 배추김치(9) 마시는 애플망고(13)						
에너지/단백질/칼슘/철 825.74/43.68/284.85/9.7							
⚠ 급식기간 : 2026 3 3 ~ 2026 3 31 (급식예정일수: 20일) ⚠ 우리학교 영양기준량(중식): 열량: 765.74Kcal(±10%), 단백질:19.3g, 칼슘: 259.57mg 이상 ⚠ 우리학교는 월 1회 저탄소 식단의 날, 학교급식글로벌DAY, 생일자의 날, 주 1회 건강의 날, 잔반없는 날을 실시하고 있습니다. ⚠ 영양상당 및 영양관련 자료를 우리학교 홈페이지 학교급식 메뉴를 통하여 급식자료를 제공하고 있으니 많은 관심 바랍니다 ⚠ 우리학교에서는 GMO없는 국산콩을 주원료로 하는 된장, 고추장, 간장, 재래간장, 두부, 콩나물을 사용하고 있습니다. ⚠ 식재료 원산지 안내							
친환경 쌀 (밥 즉 누룽지)	배추김치 (배추, 고춧가루, 소금)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭오리/가공품	달걀/가공품	명태, 동태, 코다리	미꾸라지
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	러시아산	수입(중국산)
콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	낙지, 갈치, 광어, 오징어, 참조기, 아귀	우럭, 꽃게	고등어	다랑어	주꾸미	가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세	
국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산		

## 건강을 지키는 습관-싱겁게 먹어요!



### 소금과 나트륨에 대해 알아보까요!

나트륨의 주된 급원 식품은 소금입니다.  
소금은 염소(Cl)와 나트륨(Na)으로 이루어져 있고, 이 중 나트륨은 소금의 40%를 차지합니다.



**소금(NaCl)=나트륨(Na,40%)+염소(Cl, 60%)**



### 나트륨 우리는 하루에 얼마나 섭취하고 있을까요?

WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량 > 2,000mg  
우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량 > **4,831mg** <2011년 기준>



### 나트륨 어디에서 가장 많이 섭취하고 있을까요?

국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음



### 과다 섭취 시 부작용



### 나트륨섭취를 줄이기 위한 실천방법

#### ▶ 국물은 적게 먹어요!

짠 것만 신경 쓰세요? 국물양도 신경 쓰세요.  
매끼마다 국물 1컵(200ml)을 덜 먹으면 하루 나트륨 섭취량은 1/2로 줄일 수 있습니다.

- ☆국물 1컵 : 나트륨 약 700mg
- ☆1컵 덜 먹기부터 시작하세요!

#### ▶ 영양표시에서 나트륨을 확인하세요.

영양성분		
1회 제공량 1개(80g), 총2회 제공량(160g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	510kcal	
탄수화물	79g	24%
당류	0g	-
단백질	10g	17%
지방	17g	34%
포화지방	15g	100%
트랜스지방	1g	-
콜레스테롤	30mg	10%
<b>나트륨</b>	<b>1,930mg</b>	<b>97%</b>
칼슘	143mg	20%
철	0mg	0%
비타민 C	0mg	0%

%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

**나트륨**

1회 제공량을 먹으면 나트륨 1,930mg을 섭취하게 되고, 1일 나트륨 기준치(2,000mg)의 97%를 섭취하는 것입니다.

먼저 1회 제공량을 확인합니다.

그리고 나트륨의 %영양소기준치를 확인하세요.

본 제품을 1회 제공량 만큼 섭취하면, 1일 동안 섭취하는 나트륨 기준치 대비하여 얼마나 먹었는지 알 수 있습니다.

#### ▶ 채소와 과일을 많이 먹어요!

칼륨이 많은 채소와 과일을 먹으면, 나트륨이 몸 밖으로 배출되어 나트륨과잉 섭취로 인한 건강문제를 다소 줄일 수 있습니다.



자료출처: 식품의약품 안전처, 보건복지부