



가 정 통 신 문

(조남중학교-8530호 ☎031-490-4864)

학교비전
배움의 즐거움으로 꿈을
찾아가는 행복한 학교

2023년 7월 식단 및 교육자료(나트륨)

| 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 |
|--|---|---|---|--|
| 남은 음식은 국그릇으로 모아 버려요! ▶ 남은 음식은 버리기 종도록 국그릇으로 모아요. (밥줄, 피끼기도 짝박 굵에) 1) 잔반 처리대에서 3초면 끝. (시간 단축) 2) 식사 후 깨끗하게 반납하면, 더 깨끗한 식판으로 내게 돌아와요! 3) 탕탕 치며 소리내지 않고 손가락으로 굵어서 처리 | | ★매주 수다날 운영! : 수요일은 다 먹는 날/ ★나트륨, 당류 저감화 : 국의 염도 0.7이하 ♥♥기호도 최대반영 | <식재료 알레르기번호> 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고 등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠 고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포 함) 19.잣 | |
| 3 [중식] *흑미밥 *닭곰탕 *돈육두부조림(5.6.10.) *고춧잎나물(고추장)(5.6.) *깍두기(9.) *꿀떡 | 4 [중식] *보리밥 *콩나물국(5.6.) *쇠고기낙지떡볶음(5.6.) *김자반(13.) *스크램블에그(1.2.5.10.) *갓김치 *요구르트(2.) | 5 [중식] *개살볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.13.16.18.) *짜장소스(5.6.) *짬뽕국(5.6.9.17.18.) *군만두튀김 (1.2.5.6.10.13.16.18.) *배추김치(9.) | 6 [중식] *통밀밥(6.) *우렁면장찌개(5.6.) *닭찜(안동식)(5.6.8.15.) *콩나물겨자채(5.13.) *열무김치 *메론 | 7 [중식] *현미밥 *꽃어묵국(1.2.5.6.9.) *근대양배추쌈(5.6.) *돈육버섯불고기(5.6.10.) *배추김치(9.) *수박 |
| 10 [중식] *현미밥 *애호박된장찌개(5.6.) *비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.) *통곡물멸치볶음(4.5.6.13.) *열무김치 *초코아이스참쌀떡(2.5.6.) | 11 [중식] *현미밥 *베이컨김치찌개 (2.5.6.9.10.) *깻순나물(5.6.) *생선오븐구이(2.5.6.) *깍두기(9.) *파인애플 | 12 [중식] *비빔밥(1.5.6.13.) *미소유부된장국(5.6.) *열무김치 *수박 *우리쌀초코쿠키(1.2.5.6.) | 13 [중식] *혼합잡곡밥(5.) *들깨미역국(5.6.) *오이밤초생채 *감자채오븐구이(5.) *김치삼겹살볶음(5.6.9.10.) *청포도스무디 | 14 [중식] *차수수밥 *감자수제비국(1.5.6.) *썩갠두부무침(5.6.) *닭황바베큐(2.5.6.12.) *배추김치(9.) *자두 |
| 17 [중식] *현미밥 *쇠고기무국(5.6.) *진미채우영조림(5.6.17.) *햄달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16.) *배추김치(9.) *수박 | 18 [중식] *보리밥 *삼색감자옹심이국 (1.5.6.17.) *양상추샐러드(파인애플드레 상)(1.2.5.6.11.12.) *한돈등심돈가스 (1.2.5.6.10.12.) *감구이*배추김치(9.) | ★ 식재료의 원산지 한우: 1등급/ 한돈: 1등급/ 김치: 국산/닭고기: 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡): 국산 /수산물(국내산): 삼치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우살, 국멸치, 꽃게/ 수입 : 북어채, 명태, 명엽채, <u>가자미, 다랑어, 참조기 등</u> 가리비, 우렁행 이, 전복, 방어 및 부세 | | |

우리가 먹는 음식 중에 나트륨은 얼마나 들어 있나요?1)

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|---|--|
| 자연식품 (식물성식품<동물성식품) |  바나나 1개 (100g) 2mg |  귤 1개 (100g) 3mg |  달걀 1개 (50g) 65mg |  삼겹살 1인분 (200g) 88mg | |
| 가공식품 |  초코케이크 1쪽 90mg |  오이지 20g 288mg |  햄 (60g) 648mg |  감자칩 1통 1497mg |  라면 1개 2530mg |

* 본 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다

평소 나의 나트륨 섭취량을 확인해보세요²⁾

총 10개의 문항 중 나에게 해당하는 문항이 몇 개인지 체크해 보아요

| 문항 | | 예 | 아니오 | | |
|--|--------|--------|------|-------|---------|
| 1. 생채소를 즐겨먹지 않는다. | | | | | |
| 2. 일품식(볶음밥, 덮밥 등)을 좋아한다. | | | | | |
| 3. 자연식품(과일, 고구마, 바나나 등)보다 가공식품(과자, 햄버거 등)을 좋아한다. | | | | | |
| 4. 인스턴트식품이나 반조리식품을 자주 먹는다. | | | | | |
| 5. 짠 반찬(젓갈, 소시지 등)이 없으면 식사가 맛이 없다. | | | | | |
| 6. 음식이 싱거우면 소금, 간장 등으로 간을 더한다. | | | | | |
| 7. 국, 찌개 등의 국물을 거의 다 먹는다. | | | | | |
| 8. 튀김, 돈가스, 피자 등에 소스를 듬뿍 찍어 먹는다. | | | | | |
| 9. 외식이나 배달음식을 먹는 일이 많다. | | | | | |
| 10. 절인 식품(단무지, 피클, 젓갈, 장아찌 등)을 좋아한다. | | | | | |
| 3개 이하 | 주의해주세요 | 4 ~ 6개 | 위험해요 | 7개 이상 | 매우 위험해요 |

나트륨 비교표시제도란 무엇일까요?³⁾

동일하거나 유사한 식품에 대하여 나트륨 함량을 비교해 표시함으로써 제품의 나트륨 함량 정보를 보다 쉽게 알 수 있는 표시제도입니다.

나트륨 구간을 총 8단계로 구분하였으며, 단계가 높을수록 함량이 높은 것입니다.

- * **대상식품:** 유당면류(국물형, 비국물형), 국수, 냉면, 즉석섭취식품(햄버거, 샌드위치)
- * **시행일자:** 2022년 1월 1일부터

홍보영상: https://youtu.be/8hQ5A-n9_l8



▲ 식품의약품안전처 영양정책과 홈페이지를 (<http://nutrition.kfda.go.kr>)를 참고 하시면 연령층에 따른 쉽고 재미있게 구성된 영양표시(플래쉬로 구성)를 보실 수 있습니다.

-
- 2) 식품의약품안전처. (2016). 성인의 나트륨 줄이기 실천방법.
 - 3) 식품의약품안전처. (2021). 나트륨 함량 비교표시 리플릿.