



군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 11월

담 당 : 영양교사 한진아
식생활교육관 : 031-500-5212

| | |
|------------------|---|
| 식재료 원산지 표시 | 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요. |
| | 쌀과 쌀 가공품, 참쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기, 대구살(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산) |
| 알레르기 정보 | ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / 식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요. 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. |

| | 11/1 (화) | 11/2 (수) 6학년 식단의 날 | 11/3 (목) | 11/4 (금) |
|--|---|--|--|---|
| | 보리밥 낙지홍합탕(5.18.) 오리주물럭(5.13.) 참나물들깨무침 배추김치(9.) 과일 * 567.5/30.1/423.7/5.8 | 불고기주먹밥(5.13.16.) 국물떡볶이(1.5.6.13.) 찐순대(5.6.10.) 깍두기(9.) 아이스크림(우유)(1.2.5.) * 979.8/26.9/185.7/5.6 | 발아현미밥 쇠고기무국(5.16.) 코다리강정(4.5.6.12.13.) 애너타리참깨소스무침 (5.6.13.) 배추겉절이(9.)/과일 * 649.8/28.8/405.1/3 | 차조밥 육개장(1.5.16.) 연두부달걀찜(1.5.) 감자조림(5.13.) 볶음김치(9.13.) 과일 * 567/21.5/434.7/4.2 |
| 11/7 (월) | 11/8 (화) | 11/9 (수) | 11/10 (목) | 11/11 (금) |
| 울무밥 대구매운탕(5.) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15.) 시금치땅콩무침(4.) 총각김치(9.) 과일 * 569.7/43.2/403.6/3.2 | 흑미밥 감자꽃고추국(5.) 돼지고기편육(5.10.) 양배추찜/쌈장(5.) 우리밀찐빵(1.2.5.6.) 보쌈김치(9.) * 594.8/28.6/400.7/3.1 | 나물비빔밥(5.) 약고추장(5.13.16.) 유부맑은된장국(5.6.13.) 회오리감자(2.5.6.) 백김치(9.) 청귤주스(13.) * 780/17.8/448.1/4.4 | 현미밥 얼큰콩나물국(5.) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13.) 고구마순부음(5.6.) 깍두기(9.)/패스츰리향도 그(1.2.5.6.10.14.) * 650.1/35/209.3/3.8 | 혼합잡곡밥(5.) 조랭이미역국(5.) 닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18) 숙주나물무침 배추김치(9.) 과일 * 589/33.5/397.4/2.8 |
| 11/14 (월) | 11/15 (화) | 11/16 (수) | 11/17 (목) | 11/18 (금) |
| 옥수수밥 얼큰어묵국(5.6.13.) LA돼지갈비찜(5.6.10.13.) 삼색냉채(1.5.6.8.13.) 총각김치(9.) 약과(6.) * 642.1/28.6/373.4/3.3 | 참쌀밥 설렁탕(5.6.16.) 삼치무조림(5.13.) 깍뽕순나물(5.) 배추겉절이(9.) 과일 * 608.4/43.3/129.4/5.6 | 짜장밥(5.6.10.13.) 수제치킨도피야 (1.2.5.6.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 짜먹는(큰)요거트(2.) * 719.4/37/339.9/2.2 | 수능시험일 | 기장밥 근대된장국(5.) 돼지고기김치볶음(5.9.10.13) 탕평채(5.6.13.16.) 오이김치(9.) 미니파배기(1.2.5.6.13.) * 601.3/29.9/408.8/6.1 |
| 11/21 (월) | 11/22 (화) | 11/23 (수) | 11/24 (목) | 11/25 (금) |
| 보리밥 브로콜리크림스프(2.5.6.16.) 수제치킨까스(1.2.5.6.13.15) 허니머스터드소스(1.5.13.16) 카프레제샐러드(2.12.13.) 깍두기(9.) 미니 티라미스케이크(1.2.6) * 797.4/33.9/439.4/1.6 | 차수수밥 나가사끼짬뽕국(면x) (2.5.6.9.10.16.17.18.) 쇠고기불고기(5.13.16.) 유채된장무침(5.13.) 배추겉절이(9.) 과일 * 604.3/40.1/387.2/5.7 | 날치알김치볶음밥 (5.9.13.16.) 실파달걀국(1.5.) 쇠고기퀘사디아 (2.5.6.10.12.13.16.) 백김치(9.) 과일 * 547.5/24.5/259.3/3.2 | 발아현미밥 건새우아육국(5.9.) 매콤닭구이 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 감자치즈구이(2.10.) 배추김치(9.) 샤인머스켓주스(13.) * 713.5/40.7/265.5/3.1 | 밤밥 순두부찌개(5.9.10.) 수제탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.13.) 취나물볶음(5.) 오이김치(9.) 초코쿠키(1.5.6.) * 709.3/32.7/438.9/5.1 |
| 11/28 (월) | 11/29 (화) | 11/30 (수) | | |
| 차조밥 맑은콩나물국(5.) 쇠고기마파두부 (5.6.9.13.16.18.) 가지구이나물(5.) 배추김치(9.) 군고구마 * 605/24.8/196.4/14.3 | 울무밥 사골우거지국(5.16.) 닭볶음탕(5.13.15.) 미역줄기볶음 총각김치(9.) 과일 * 566.1/39.3/385.6/3.6 | 파인애플쇠고기볶음밥 (5.13.16.) 베트남쌀국수(미니) 세제음식 (5.6.15.16.) 춘권&칠리소스(5.6.) 깍두기(9.) 애플망고주스(13) * 613.1/18.8/311.8/2.6 | | |

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

우리반 식단의 날

학급에서 작성한 식단을 급식에 반영하여 제공하는 날입니다
11월은 6학년 학생들이 작성한 식단입니다.

세계음식

11월에는 군서미래 중학생이 원했던 세계음식 중에서 쌀국수와 티라미스를 제공합니다.

- 급식으로 제공한 음식 : **스파게티, 카레, 피자, 마카롱, 메밀국수, 햄버거, 치즈스틱, 감자스틱, 쌀국수, 티라미수**
- 학생들은 원했지만, 급식 특성 상 제공 불가능한 음식 : 낫또, 초밥, 타코, 월남쌈, 탕후루

영양소식

나트륨에 대해 알아보자 !

1. 나트륨(Na), 너는 누구니?

나트륨(Na)은 무기질 중의 하나입니다.

식품 중에서 나트륨이 가장 많이 든 것이 바로 소금입니다. 소금은 나트륨이 40%, 염소 60%로 이루어져 있습니다. 그래서 나트륨의 섭취는 대부분 소금이 들어있는 음식을 통해 이루어집니다.



2. 나트륨은 무슨 일을 해요?

- ① 신경이 신호를 전달하도록 도와 줍니다.
- ② 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와 줍니다.
- ③ 몸 속의 수분량을 적당하게 유지시켜 줍니다.

3. 꼭 필요하지만, 많이 먹으면 안 돼요 !

나트륨은 무기질 중의 하나로 우리 몸에서 꼭 필요한 영양소입니다. 하지만 나트륨을 많이 먹으면 건강이 나빠져서 고혈압, 위암, 심장병, 신장병 등 여러 가지 질병이 생길 수 있습니다.

4. 자연식품을 가공하면 나트륨이 많아져요



자연식품을 오래 보관하고 맛을 더하기 위해서는 나트륨이 추가로 첨가되기 때문에 가공식품의 나트륨 함량은 높아지게 됩니다.

나트륨은 우리 몸에서 만들어지지 않기 때문에 식품으로 섭취해야 하지만, 자연식품만으로도 건강을 유지하는데 필요한 나트륨을 충분히 섭취할 수 있습니다.

5. 나트륨을 적게 먹는 실천방법

- ① 음식은 되도록 싱겁게 먹습니다.
- ② 식품을 구입할 할 때에는 영양표시 중 나트륨 함량을 꼭 확인합니다.
- ③ 국이나 찌개의 건더기만 먹고 국물은 적게 먹습니다.
- ④ 어묵, 햄, 소시지와 같은 가공식품을 적게 먹습니다.
- ⑤ 간식은 과자보다는 과일이나 우유로 대체합니다.
- ⑥ 추가로 간을 할 때에는 소금, 간장, 케첩 등의 양념은 적게 뿌려서 먹습니다.

출처: 「나를 위한 나트륨이야기」, 「음식나라 나트륨이야기」
-식품의약품안전처 발행(2007년)