

나트륨 줄이기

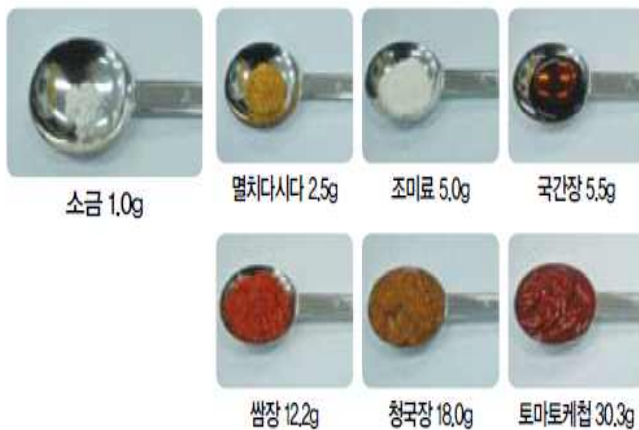
1. 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

- * WHO 및 우리나라 최대 섭취 권고량
→ 2000mg 이하
- * 우리나라민 1인당 하루 나트륨 섭취량
→ 4878mg(2011기준)

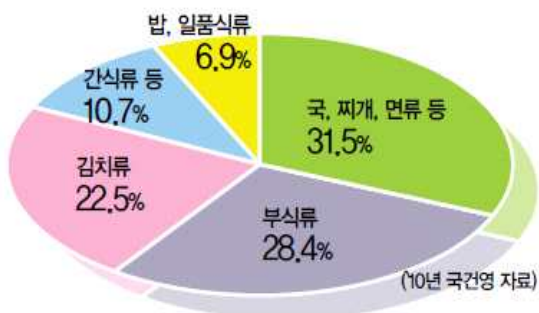


2. 나트륨 어디에 많이 있나요?

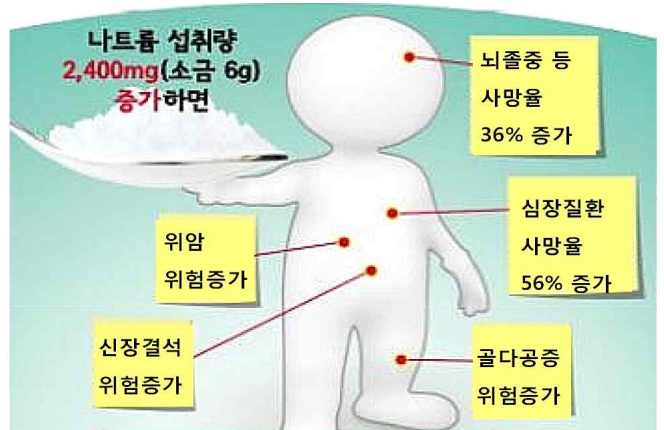
* 소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양



* 우리나라의 경우 국 > 찌개 > 면류에서 나트륨 섭취량이 높습니다.



3. 나트륨 과잉섭취하면 무엇이 문제인가요?



- ① 국이나 찌개 섭취 시 국물을 반 정도만 드세요.
매 끼니마다 국물양의 반정도(200ml)만 덜 드셔도 하루 염분 섭취를 평소의 반정도로 줄일 수 있습니다.
- ② 저염조리법을 활용합니다.
 - 생성은 조림 대신 구이로
→ 소금대신 간장소스 곁들이기
 - 소스는 고소하게
→ 김가루, 깨, 땅콩, 잣 이용
 - 쌈장이나 고추장은 짜지않게 희석
→ 쌈장이나 고추장 양은 줄이고 두부, 양파, 사과, 전과류 등을 첨가하여 염도 줄이기
- ③ 채소와 과일을 충분히 섭취하세요.
 - 칼륨이 많은 채소와 과일을 드시면 나트륨의 배출을 도와줍니다.
- ④ 가공식품 구입 시 영양표시의 나트륨 함량을 확인합니다.

영양성분		
1회 제공량 1개(90g)		
총1회 제공량(90g)		
1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	270kcal	-
탄수화물	46g	14%
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

나트륨 함량 확인!
일일 권장섭취량
2000mg을 넘지
않도록 합니다.



제 2018-04 호

♡ 봄이오네요♡ 4월의 식단표



“손 씻기”

월	화	수	목	금
2	3	4	5	6
닭살데리야키조림 5.6.15 쌀밥 북어콩나물국5 새송이들깨무침5 무생채5 김치9.13/후식	돼지갈비찜5.6.10.13 기장밥 얼큰버섯무국5 스크램블에그1.5.13 숙주무침5 김치9.13/후식	짜장면1.5.6.10.13 간풍기1.5.13.15 쌀밥 파송송계란국1.5.13 단무지무침5 김치9.13/후식	청명절	청명절
9	10	11	12	13
닭봉오분구이5.15 쌀밥 김치찌개5.9.10.13 김구이5 콩나물무침5 깍두기9.13/후식	제육볶음5.6.10.13 흑미밥 호박된장국5.6 잡채5.6.10.13 상추겉절이5 김치9.13/후식	닭갈비5.6.13.15 완두콩밥 미역국5 두부강정5.6 맛살냉채5 김치9.13/후식	생선커틀렛&소스 1.5.6.13 참치야채볶음밥 1.5.6.10.13 팽이가쓰오부시장국5 자몽샐러드5 김치9.13/후식	돈육채피망볶음5.6.10 &꽃빵6 쌀밥 짬뽕국&당면사리 5.6.10.13.17 감자샐러드5 김치9.13/후식
16	17	18	19	20
돈육간장불고기 5.6.10 콩나물밥&양념장5 배추된장국5 어묵볶음1.5.6 부추겉절이5 깍두기9.13/후식	닭볶음탕5.6.13.15 쌀밥 얼큰콩나물국5 고구마튀김1.5.13 시금치무침5 김치9.13/후식	탕수육1.5.6.10.13 마파두부밥5.6.10.13 어묵국5 치커리무침5 김치9.13 후식	왕돈가스 1.5.6.10.13 쌀밥 유부된장국5 떡볶이5.6 콘샐러드1.5.13 깍두기9.13/후식	어묵우동1.5.6.13 김가루주먹밥5 춘권튀김1.5.6.13 모듬과일1.5.13 단무지무침5 후식
23	24	25	26	27
파인애플목살스테이크 5.6.10.13 쌀밥 김치국5.9.13 고구마범벅1.5.13 오이생채5 김치9.13/후식	불고기핫도그 1.2.5.6.10.13 야채볶음밥1.5.13 팽이미소시루5.6 그린샐러드1.5.6.13 깍두기9.13 후식	참치마요밥1.5.6.13 순두부맑은국5 만두튀김1.5.6.13 부추적채무침5 김치9.13 후식	미트토마토파스타 1.2.5.6.10.12.13.15 크림스프2.5.6.13 감자튀김&케찹5 메추리알마요샐러드 1.5.6.13 수제비트피클/후식	치킨가라아게 1.2.5.6.13.15 카레라이스5.6.10.13 미역팽이된장국5 숙주볶음5 김치9.13 후식
중	간	고	사	짜요♡

♣ 학교 사정 및 물품수급 상 식단은 변경될 수 있습니다.

*** 알레르기표시**

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 영양표시** 일일게시판에 게시 중