

## “나트륨섭취줄이기”

### 1. 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

- \* WHO 및 우리나라 최대 섭취 권고량  
→ **2000mg**이하
- \* 우리나라민 1인당 하루 나트륨 섭취량  
→ **4878mg**

### 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?

\* 위암 위험 증가, 신장결석 증가, 뇌졸중 등 사망률 증가, 골다공증 위험증가

### 4. 나트륨을 줄이기 위한 방안!

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

## “건강한 여름을 위한 5대 수칙”

1. 과로를 피하고 마음은 여유롭게 갖는 자세가 필요합니다.
2. 충분한 숙면으로 생체 리듬을 깨지 않도록 하고 규칙적인 운동으로 신진대사를 원활하게 합니다.
3. 물은 충분히 마셔 땀으로 빠진 수분을 보충하고 수분이 많은 여름철 과일을 자주 먹도록 합니다.
4. 음식은 유통기한을 확인하고 반드시 익혀서 먹는다.  
남은 음식은 냉장보관하고 냉장고에는 5일 이상 음식을 보관하지 않도록 합니다.
5. 에어컨 사용 시 외부의 온도와 5°C 이상 차이가 나지 않도록 하며 1시간 간격으로 창문을 열고 환기를 합니다.

## “식중독 예방”

- \* 대체로 열에 약하고 저온에서 잘 번식하지 못합니다.
- \* 일반적으로 사람의 체온과 유사한 범위인 35 ~ 37°C에 가장 잘 증식합니다.  
습도가 높으면 높을수록 식중독균의 증식속도가 빨라집니다.
- \* 주요증상 : 복통, 두통, 오심, 구토, 발열, 설사
- \* 식중독은 다양한 원인에 의해 발생하지만, 대부분 식중독은 **식품취급의 3대원칙인 ‘청결’, ‘신속’, ‘가열 및 냉각’**의 원칙을 잘 지키면 충분히 예방할 수 있습니다.





제 2018-06 호

무더운 날씨를 이겨낼  
**6월의 식단표**



손을 깨끗이 씻어요~^0^

월	화	수	목	금
				1
				칠리언어마요 순두부국 연근튀김 파스타샐러드 김치 후식
4	5	6	7	8
돈육간장불고기 흑미밥 배추된장국 매콤어묵볶음 숙주무침 깍두기/후식	짜장밥 칠리탕수육 파송송계란국 옥수수마카로니 김치 후식	안동찜닭 쌀밥 참치김치찌개 새송이들깨볶음 사과치커리무침 깍두기/후식	어묵우동 치킨가스 &그린샐러드 김가루밥 김치 후식	김치닭갈비 쌀밥 콩나물국 도시락김 시금치무침 깍두기/후식
11	12	13	14	15
닭강정 콩나물밥&양념장 두부된장국 감자채볶음 부추겉절이 깍두기	참차생야채비빔밥 버섯맑은국 매콤떡볶이 고구마튀김 김치 후식	돈채짜장볶음 &꽃빵 쌀밥 김치순두부찌개 맛살스크램블에그 깍두기/후식	중화풍잡채덮밥 파송송계란국 만두튀김 치커리무침 김치 후식	목살스테이크&푸실리 야채볶음밥 팽이미소시루 그린샐러드&드레싱 김치/후식
18	19	20	21	22
단오절 휴무	제육볶음 쌀밥 어묵국 부추전 콩나물무침 김치/후식	데리야키치킨마요 얼큰콩나물국 춘권튀김&칠리소스 오렌지자몽샐러드 김치 후식	얼큰해물짬뽕 쌀밥 과일탕수육 견과류단호박꿀찜 단무지 후식	닭볶음탕 쌀밥 미역국 맛살겨자냉채 시금치무침 김치/후식
25	26	27	28	29
훈제오리볶음 &부추겨자무침 쌀밥 호박고추장찌개 마카로니아끼파스타 김치/후식	김치볶음밥&계란후라이 콩나물국 간풍기 모듬콩감자샐러드 단무지무침 후식	돼지갈비찜 쌀밥 시래기된장국 김구이 호박볶음 김치/후식	돈까스 카레라이스 유부미소시루 햇타이누들 김치 후식	토마토파스타 옥수수크림스프 감자튀김&케찹 블루베리요거바나나 수제무피클 후식

♣ 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



제 2018-06 호

무더운 날씨를 이겨낼  
**6월의 식단표**



손을 깨끗이 씻어요~^0^

월	화	수	목	금
				1
				칠리연어마요 1.5.6.13 순두부국5.6.10.13 연근튀김5 파스타샐러드 1.2.5.6.10.13 김치9.13 후식
4	5	6	7	8
돈육간장불고기 5.10.13 흑미밥 배추된장국5.5 매콤어묵볶음 1.5.6.13 숙주무침5 깍두기9.13/후식	짜장밥1.5.6.10.13 칠리탕수육1.5.6.10. 13 파송송계란국1.5.13 옥수수마카로니 1.5.6.13 김치9.13 후식	안동찜닭5.6.13.15 쌀밥 참치김치찌개 5.6.9.13 새송이들깨볶음5 사과치커리무침5 깍두기9.13/후식	어묵우동 1.5.6.13 치킨까스 1.5.6.13.15 &그린샐러드5 김가루밥5 김치9.13/후식	김치닭갈비 5.6.9.13.15 쌀밥 콩나물국5 도시락김5 시금치무침5 깍두기9.13/후식
11	12	13	14	15
닭강정 1.2.4.5.6.13.15 콩나물밥&양념장5 두부된장국5.6 감자채볶음5 부추겉절이5 깍두기9.13	참치생야채비빔밥 5.6.13 버섯맑은국5 매콤떡볶이1.5.6 고구마튀김5 김치9.13 후식	돈채짜장볶음&꽃빵6 5.6.13.15 쌀밥/김치순두부찌개 5.9.10.13 맛살스크램블에그 1.6.13 깍두기9.13/후식	중화풍잡채덮밥 5.6.10.13 파송송계란국1.5 만두튀김 1.5.6.10.13 치커리무침5 김치9.13/후식	목살스테이크&푸실리 1.2.5.6.10.13 야채볶음밥5 팽이미소시루5.6 그린샐러드&드레싱5 김치9.13/후식
18	19	20	21	22
단오절 휴무	제육볶음5.6.10.13 쌀밥 어묵국1.5.6.13 부추전1.5.6.13 콩나물무침5 김치9.13/후식	데리야키치킨마요 1.5.6.13.15 얼큰콩나물국5 춘권튀김&칠리소스 1.5.6.10.13 오렌지자몽샐러드5 김치9.13/후식	얼큰해물짬뽕 5.6.9.10.13 쌀밥 과일탕수육 1.5.6.10.13 견과류단호박꿀잼 단무지/후식	닭볶음탕 1.5.6.13.15 쌀밥 미역국5 맛살겨자냉채5.6.8 시금치무침5 김치9.13/후식
25	26	27	28	29
훈제오리볶음5 &부추겨자무침5 쌀밥 호박고추장찌개5.6.13 마카로니아끼파스타 1.5.6.10.13.17 김치9.13/후식	김치볶음밥5.9.13 &계란후라이1.13 콩나물국5 간풍기1.5.6.10.13 모듬콩감자샐러드 1.5.6.13 단무지무침/후식	돼지갈비찜5.6.10.13 쌀밥 시래기된장국5 김구이5 호박볶음5 김치9.13/후식	돈까스1.5.6.10.13 카레라이스 5.6.10.13 유부미소시루5.6 햇타이누들5 김치9.13/후식	토마토파스타1.2.5.6. 10.12.13 옥수수크림스프5.6 감자튀김&케찹5 블루베리요거바나나 수제무피클/후식

♣ 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