



## 나트륨 줄이기

나트륨(Na)은 소금(NaCl)을 구성하는 성분이며 우리 몸에 꼭 필요한 영양소입니다. 짠맛을 내는 소금 10g에는 나트륨이 약 4g 들어 있습니다. 나트륨은 소금뿐만 아니라 여러 식품에 들어 있기 때문에 과다 섭취할 위험이 있습니다.

### 나트륨은 우리 몸에서 무슨 일을 하나요?

- 1. 수분 유지**  
: 신체가 적당한 수분을 유지하도록 돕습니다.
- 2. 신경 전달**  
: 신경계의 자극을 잘 전달하도록 돕습니다.
- 3. 근육 수축**  
: 근육이 수축/이완하도록 돕습니다.
- 4. 소화 촉진**  
: 소화된 영양소의 흡수를 돕습니다.





출처:식품의약품안전처.(2007).나를 위한 나트륨 이야기 (p6).

### 나트륨을 너무 많이 먹으면 어떤 문제가 생길까요?

- 1. 혈액량이 증가하고 혈관을 수축시켜 고혈압, 심장병의 원인이 될 수 있습니다.**
- 2. 짠 음식은 위를 자극하기 때문에 위염 및 위암으로 발전할 수 있습니다.**
- 3. 몸속의 나트륨 농도를 조절하는 신장(콩팥)에도 무리가 올 수 있습니다.**
- 4. 소변으로 칼슘을 배설시켜 뼈가 약해지고 골다공증이 생길 수 있습니다.**

출처:식품의약품안전처.(2007).나를 위한 나트륨 이야기 (p15).

### 나트륨 섭취를 어떻게 줄일 수 있을까요?

-  **1. 제품의 영양표시에서 나트륨 함량을 확인합니다.**
-  **2. 소시지, 라면 등의 가공식품을 자주 먹지 않습니다.**
-  **3. 국이나 찌개의 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.**
-  **4. 과자보다는 과일을 간식으로 먹습니다.**  
칼륨이 많은 과일은 나트륨이 몸 밖으로 빠져나가는 것을 도와줍니다.

출처:식품의약품안전처.https://www.mfds.go.kr

미리캔버스(www.miricanvas.com)

자료 출처 : 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)



## ♥ 7월 학교급식 식단 안내 ♥

3 <b>Mon</b>	4 <b>Tue</b>	5 <b>Wed</b>	6 <b>Thu</b>	7 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5.)</li> <li>• 돼지고기(5.6.9.10.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 토마토샐러드(2.3.5.6.12.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 다쿠아즈(딸기, 열그레 아이)(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*753.5/32.4/157.2/3.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 참치김치찌개(5.9.)</li> <li>• 고춧잎무침(5.6.)</li> <li>• 돈마호크카츠(1.5.6.10.12.18.)</li> <li>• 송각김치(9.)</li> <li>• 목말랭이들깨샐러드(1.2.5.6.12.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*784.2/33.3/235.7/7.6</p>	♡2 차 고 사♡	♡2 차 고 사♡	♡2 차 고 사♡
♡2 차 고 사♡	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 누룽지삼계탕(15.18.)</li> <li>• 오이고추된장부침(5.6.)</li> <li>• 비빔막국수(3.5.6.)</li> <li>• 옛날소시지달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*930.2/46.9/142.5/7.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 아욱들깨된장국(5.6.9.)</li> <li>• 돼지고기불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>• 간풍코다리(1.5.6.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 비스킷슈커스터드(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*939.6/63.7/234.4/8.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루밥</li> <li>• 연두부계란탕(1.5.)</li> <li>• 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.16.)</li> <li>• 투움바함박스테이크(5.6.10.12.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 오이피클</li> </ul> <p style="font-size: small;">*976.4/43.9/473.9/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참치김치볶음밥(5.9.)</li> <li>• 계란파국(1.8.)</li> <li>• 상추무침(5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 청포도맛음료(5.13.)</li> <li>• 트리플치즈토스트(1.2.5.6.10.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*815.8/28.2/232.3/7.9</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 순대국(5.6.9.10.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 후라이드닭꼬치강정(1.2.5.6.12.15.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 사과마음료</li> </ul> <p style="font-size: small;">*930.1/45.0/92.5/8.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>• 안동식뽕닭(5.6.15.)</li> <li>• 고춧잎무침(5.6.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 크레이프케이크(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*929.8/46.2/258.1/5.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 열갈이들깨된장국(5.6.)</li> <li>• 보쌈(5.6.10.)</li> <li>• 무말랭이무침(5.6.)</li> <li>• 감자고로케(1.5.6.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 상추쌈(5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*899.7/52.9/222.8/7.0</p>	♡종 업 식♡	<p style="font-size: small;">❖ 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>

## ♥ 8월 학교급식 식단 안내 ♥

9 <b>Wed</b>	10 <b>Thu</b>	11 <b>Fri</b>		
<p style="font-size: small;"><b>건강</b> 영양적 균형실현 한국형 식생활 실천</p> 	<p style="font-size: small;"><b>환경</b> 환경친화적 식품소비 근거리 농산물 이용</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 북어부국</li> <li>• 건파래볶음(5.)</li> <li>• 참치김치볶음(5.9.)</li> <li>• 돈육스테이크샐러드(1.2.5.6.10.12.16.18.)</li> <li>• 송각김치(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*890.6/55.0/218.2/6.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강황쌀밥</li> <li>• 아욱된장국(5.6.)</li> <li>• 편육골소스조림(5.6.10.18.)</li> <li>• 비빔국수(5.6.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 치화경상추쌈(5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*867.8/55.3/211.2/4.7</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 두부된장찌개(5.6.)</li> <li>• 바삭불고기/파채무침(5.6.10.17.18.)</li> <li>• 한입녹두전(1.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 비스킷슈커스터드(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*960.1/46.9/122.2/6.5</p>	♡광 복 절♡	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 김가루밥</li> <li>• 김치말이국수(1.3.5.6.9.16.)</li> <li>• 돼지등안심잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.18.)</li> <li>• 사과오이무침</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 청포도맛음료(5.13.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*933.3/53.6/111.0/4.2</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 열갈이된장국(5.6.)</li> <li>• 건파래볶음(5.)</li> <li>• 치즈달걀비빔(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 어묵감자강정(1.5.6.12.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*878.4/55.8/310.1/8.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 콩나물국(5.)</li> <li>• 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.18.)</li> <li>• 청정채무침</li> <li>• 피망잡채(1.5.6.10.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*883.1/46.6/171.9/4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 낙지채소비빔밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 황태계란국(1.5.6.)</li> <li>• 옛날소시지달걀부침/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 무생채(9.)</li> <li>• 연려면은 야쿠르트(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*861.3/50.2/292.4/6.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 손두부찌개(1.5.6.9.10.)</li> <li>• 보쌈(5.6.10.)</li> <li>• 무말랭이무침(5.6.)</li> <li>• 비빔만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*857.2/58.8/202.7/5.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 현미찰쌀밥</li> <li>• 돼지고기(5.6.9.10.)</li> <li>• 오이고추된장부침(5.6.)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 새우까스/소스(1.2.5.6.9.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*777.4/39.2/95.4/3.2</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 우거지감자탕(5.6.9.10.)</li> <li>• 송나물무침(5.)</li> <li>• 삼치마요카레구이(1.2.5.6.12.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 샌크림크루플(1.2.5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*800.2/39.7/268.5/4.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.)</li> <li>• 열무된장지짐(5.6.)</li> <li>• 후라이드치킨(1.2.5.6.12.15.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 양배추샐러드(1.2.5.6.16.)</li> <li>• 하리보간글루스</li> </ul> <p style="font-size: small;">*948.1/46.1/170.4/4.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 불고기볶음김치덮밥(5.6.9.10.16.17.)</li> <li>• 오이냉국(13.)</li> <li>• 닭봉오분구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</li> <li>• 깍두기(9.)</li> <li>• 망고수제요거트(2.5.6.)</li> <li>• 우리밀꿀양과(5.6.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*922.0/58.4/238.6/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥</li> <li>• 탄면(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.)</li> <li>• 사과오이무침</li> <li>• 영양식바삭불고기/파채무침(1.2.5.6.10.15.16.18.)</li> <li>• 배추김치(9.)</li> <li>• 유구르트(야쿠르트)(9.)</li> </ul> <p style="font-size: small;">*988.2/36.5/349.3/4.3</p>	<p style="font-size: small;">❖ 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>

**알레르기정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ \*에너지/단백질/칼슘/철

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판