



## 💧 나트륨이란 무엇일까요?

나트륨은 우리 몸의 혈액이나 체액 등 수분량을 조절하고 신경, 신호전달, 근육수축에 중요한 역할을 하고 소화액의 성분으로 쓰이는 등 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이다. 그러나 나트륨은 우리 몸에 매우 적은 양이 필요하기 때문에 오히려 나트륨의 과잉섭취가 문제가 되고 있다. 그러므로 싱겁게 먹는 습관을 갖도록 노력하고 나트륨이 많이 들어있는 음식이나 가공식품의 섭취를 줄이도록 해야 한다. 나트륨을 과잉으로 섭취할 경우에는 고혈압, 심뇌혈관질환, 신장질환, 위장질환, 골다공증 등의 질병을 일으킬 수 있으니 적당량 섭취하는 것이 좋다.

## 💧 학교급식 나트륨 목표량은?

'2020년 한국인 영양소섭취기준'에 따르면 만성질환의 위험을 감소시킬 수 있는 나트륨 섭취기준을 연령별로 제시하고 있다.

충분 섭취량	만성질환위험 감소 섭취량
1,500mg	2,300mg

## 💧 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

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

## 💧 나트륨 어디에 많이 있나요?

	
컵라면 1개 114g(1,550mg)	피자 1조각 157g(628mg)
	
식빵 2조각 93g(400mg)	햄버거 1개 154g(713mg)

## 💧 나트륨 섭취를 줄일 수 있는 실천 요령

1. 식품은 되도록 자연식품으로 섭취하는 습관을 갖도록 한다.
2. 가공식품을 구입할 때는 영양성분 표시(영양정보)를 확인하는 습관을 갖도록 한다.
  - ▶가공식품은 맛·색·깔·보존 등의 목적으로 나트륨이 첨가되므로 나트륨의 함량이 일반적으로 높다.
  - ▶가공식품은 라면, 과자류 외에도 장류, 젓갈류, 불고기 양념소스, 토마토케첩, 겨자, 조미료 같은 양념류에도 나트륨이 많이 함유되어 있다.
3. 국이나 찌개, 물김치 등의 국물에는 소금이 많이 함유되어 있으므로 되도록 국물을 적게 먹도록 한다.
4. 소금량이 많은 외식이나 인스턴트 식품보다 집에서 직접 신선한 식품을 조리하여 섭취한다.
5. 식탁 위에는 추가로 간을 하지 않기 위해 소금이나 간장을 따로 놓지 않도록 한다.
6. 라면, 어묵, 햄, 소시지, 감자칩과 같은 가공식품을 적게 먹도록 한다.
7. 간식은 빵이나 과자보다는 과일이나 우유로 먹도록 한다.

출처 : 식품의약품안전처(<https://www.mfds.go.kr>)

# ♥ 11월 학교급식 식단 안내 ♥

**\*에너지/단백질/칼슘/철**

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

식단(식재료), 원산지는 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 변경 시 식생활관 게시판에 공지합니다.

**식재료원산지**

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뽕장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/주꾸미,가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁행이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산

<p style="text-align: right;"><b>1 Fri</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 우거지감자탕 (5.6.9.10.13)</li> <li>• 미나리무생채</li> <li>• 닭가슴살귀바로우탕수 (1.5.6.11.12.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 토마토꿀절임(12)</li> </ul> <p style="text-align: right;">*886.4/40.5/180.9/3.4</p>				
<b>4 Mon</b>	<b>5 Tue</b>	<b>6 Wed</b>	<b>7 Thu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 닭개장(1.15)</li> <li>• 쌀추겉절이</li> <li>• 돈육김치볶음(5.6.9.10)</li> <li>• 피자돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>• 총각김치(9)</li> </ul> <p>*914.7/47.2/262.9/4.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 쇠고기미역국(5.6.16)</li> <li>• 채소달걀찜 (1.2.5.6.7.8.18)</li> <li>• 매콤짜장닭갈비 (2.5.6.15)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 야쿠르트(2)</li> </ul> <p>*845.1/47.8/208.6/3.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 순대국밥(2.5.6.10.16)</li> <li>• 두부조림(5.6.18)</li> <li>• 부추겉절이</li> <li>• 통새우튀김&amp;새우칩 (1.5.6.9.12)</li> <li>• 깍두기(9)</li> </ul> <p>*876.5/36.1/197.7/6.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 장어덮밥(1)</li> <li>• 메밀소바(3.5.6)</li> <li>• 치즈스틱(1.2.5.6)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 초코우유(2)</li> <li>• 단무지</li> </ul> <p>*909.7/36.4/325.4/3.9</p>	
<b>11 Mon</b>	<b>12 Tue</b>	<b>13 Wed</b>	<b>14 Thu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차조밥</li> <li>• 파육개장 (1.2.5.6.10.15.16.18)</li> <li>• 두부조림(5.6.10.18)</li> <li>• 김가루실파무침</li> <li>• 돈마호크카츠 (1.5.6.10.12.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> </ul> <p>*877.4/28.4/174.9/4.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 콩나물국(5)</li> <li>• 깻잎찜(5.6)</li> <li>• 주꾸미돈육불고기 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 합격기원참쌀떡(6)</li> <li>• 마시는비타민C(13)</li> </ul> <p>*882.3/46.6/150.5/6.7</p>	<p style="font-size: 2em;">♥</p> <p style="font-size: 1.5em;">대학수학능력시험</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 순두부찌개(5.6.9)</li> <li>• 오이도라지무침(5.6)</li> <li>• 해물부추전(1.5.6.17)</li> <li>• 치킨스테이크 (5.6.12.15.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 오미자차</li> </ul> <p>*905.4/48.8/288.9/5.2</p>	
<b>18 Mon</b>	<b>19 Tue</b>	<b>20 Wed</b>	<b>21 Thu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13)</li> <li>• 분모자찜닭 (2.5.12.13.15.18)</li> <li>• 시금치무침(5.6)</li> <li>• 총각김치(9)</li> <li>• 샤인머스켓</li> </ul> <p>*848.8/38.2/176.8/3.8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰기장밥</li> <li>• 양지살국수 (5.6.13.15.16.18)</li> <li>• 치커리사과무침(유자소스)(1.2.5.6)</li> <li>• 돈육목살한입스테이크 (5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 배</li> </ul> <p>*817.7/33.3/180.5/3.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 청국장찌개(5.6.9.10.16)</li> <li>• 브로콜리초회(5.6)</li> <li>• 주꾸미돈육불고기 (1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 미니고르곤졸라피자 (2.6.12.13)</li> </ul> <p>*908.1/63.1/317.1/5.0</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비빔밥(1.5.6.16)</li> <li>• 콩나물국(5)</li> <li>• 도토리묵무침(5.6)</li> <li>• 해물볶음우동 (5.6.8.9.17.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 요구르트(야쿠르트)(2)</li> </ul> <p>*860.3/39.0/251.1/4.8</p>	
<b>25 Mon</b>	<b>26 Tue</b>	<b>27 Wed</b>	<b>28 Thu</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 동태찌개(5.6)</li> <li>• 애호박볶음(9)</li> <li>• 피자돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>• 배추김치/파김치(9)</li> <li>• 블루베리요거트(2.13)</li> </ul> <p>*893.2/33.3/430.5/2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 찰보리밥</li> <li>• 닭곰탕(15)</li> <li>• 어묵볶음(1.5.6)</li> <li>• 고추장바삭불고기 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 카카오봇세(1.2.5.6)</li> </ul> <p>*879.0/48.1/142.7/3.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 잡곡밥(5)</li> <li>• 쇠고기뭇국(5.6.16)</li> <li>• 쫄면야채무침(5.6)</li> <li>• 닭봉튀김(5.6.13.15.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 요구르트(야쿠르트)(2)</li> </ul> <p>*901.3/36.6/101.3/2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 차수수밥</li> <li>• 청국장찌개 (5.6.9.10.16)</li> <li>• 양배추/다시마쌈(5.6)</li> <li>• 에그동그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16)</li> <li>• 매콤돈육오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 우리밀꿀약과(1.5.6)</li> </ul> <p>*901.4/50.2/311.5/6.0</p>	
<b>29 Fri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 검정쌀밥</li> <li>• 복어무국(1.5)</li> <li>• 한방돼지갈비찜 (5.6.10.17)</li> <li>• 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.8)</li> <li>• 배추김치(9)</li> <li>• 깻잎김치(5.6.13)</li> </ul> <p>*890.4/41.5/286.4/2.8</p>			

**알레르기정보**

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 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 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.