교 훈
지 성
근 로
실 천

영 양 소 식

2019년 05월호 HTTP://www.gochang.hs.kr/

꿈 테마 명품
행복학교

고창고등학교

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

나트륨

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 식습관을 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.

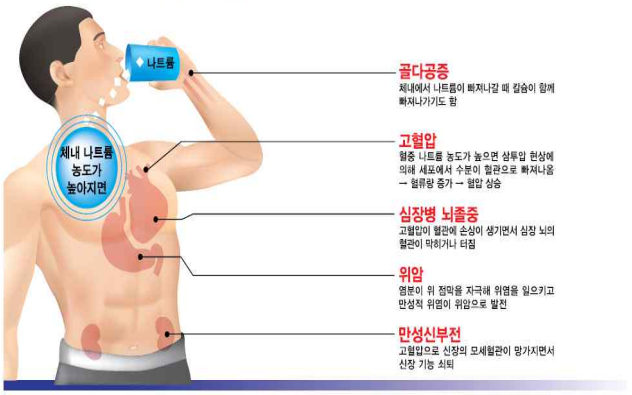
나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

나트륨!!
하루에 얼마나 섭취하고 있을까?

WHO 및 우리나라
최대 섭취 권고량
➡ 2,000mg
우리국민 1인당 하루 나트륨 섭취량
➡ 4,878mg(2010)

과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?

과다한 나트륨 섭취가 초래하는 질병

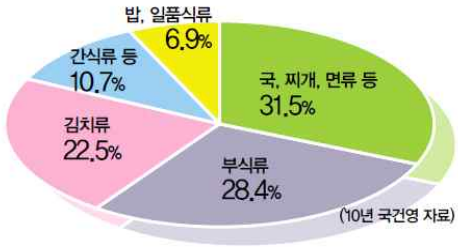


※나트륨 과잉섭취와 질환과의 상관성 WHO NUGAG 회의(2011. 03)

분류	질 병
높음	혈압(고혈압), 뇌졸중, 관상동맥질환, 심혈관질환
중간	신장질환/신부전, 위암, 골다공증/골감소증/골절
낮음	당뇨, 과체중/비만, 천식, 백내장

나트륨 어디에 많이 있나요?

※우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)



나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

소금 적게먹기 실천전략

- 가정에서 적게 넣고
- 급식에서 적게 담고
- 외식에서 적게 먹고

※ 가정에서 소금 적게 넣고 – 가정에서부터 심심한 맛에 익숙해지세요.
– 음식이 뜨겁거나, 매운맛이 강하면 입맛이 둔해져 간을 짜게 하게됩니다.

※ 급식에서 음식 적게 담고 – 짠 음식은 적게 담으세요.
– 절임 식품, 양념, 소스 등을 적게 담으면 적게 먹게 됩니다.

※ 외식에서 국물 적게 먹고 – 외식에서는 과식하기 쉬우므로 주의하세요.
– 국물 등 식사량만 줄여도 나트륨 섭취량이 많이 줄어듭니다.

나트륨을 줄이면 어떤 효과가 있을까요?

- ✔ 1일 소금 섭취 3g을 줄이면 연간 고혈압 진료비 100~240억 달러 (미국, 2010)
- ✔ 65세 이상 하루 소금 1~3g 줄이면 혈압약 복용보다 효과적 (미국, 2010)
- ✔ 하루에 소금을 3g 줄이면, 심혈관계 질환으로 인한 사망 2.7~4.4% 감소 (미국, 2010)
- ✔ 1일 소금 섭취 4.6g을 줄이면 고혈압 30% 예방, 고혈압 약보다 2배의 효과 (캐나다, 2007)
- ✔ 핀란드는 30년 동안 나트륨 섭취량 1/3 감소로 평균 수명 5년 연장
- ✔ 나트륨 1,100mg 감소시 고혈압 유병율 5% 감소 (Health Promotion, 2009)
- ✔ 나트륨 섭취량 15% 감소가 흡연인구 20% 감소보다 심혈관질환 예방에 비용 효과적 (Lancet, 2007)

출처 : 식품의약품안전처(나트륨줄이기운동본부)

고 창 고 등 학 교 장

5월 학교급식 식단 안내

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) 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.

		5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri
		1 차 고 사	• 참치마요밥 1.5.6.9.13.16. • 유부팽이장국(자율) 5.6.9.13.18. • 국물떡볶이 1.5.6.13.16. • 김말이/군만두 1.2.5.6.10.15.16. • 깻잎김치18. • 단무지무침 5.6.13. • 쥬시쿨(파인맛)	• 땡초고기주먹밥 1.5.6.9.10.13.16.18. • 물냉면 1.3.5.6.9.13.16. • 돼지불고기구이 5.6.10.18. • 모듬채소겉절이 9.13.18. • 플리또(청포도) 5.13.
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed	5/9 Thu	5/10 Fri
 대 체 휴 일	• 잡곡밥 • 두부된장찌개 5.6.13.18. • 돼지등뼈김치감자찜 5.6.9.10.13.18. • 가지된장무침 5.6.18. • 또띠아피자 2.5.6.10.12.13.18. • 배추김치 9.13.18.	• 비빔밥 1.5.13.18. • 유부팽이장국(자율) 5.6.9.13.18. • 콘치즈마요떡갈비구이 1.2.3.5.6.10.13.15.16.18 • 계란후라이 1.5. • 두부약고추장 5.6.10.13.16.18 • 두부쑥갓무침 5.6.18. • 우리쌀식혜	• 검정쌀밥 • 순두부찌개 1.5.6.9.10.13.18. • 수제탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13.18. • 삼치감자조림 5.6.13.18. • 애호박볶음 9.13.18. • 배추김치 9.13.18. • 키위1/2	• 쌀밥(자율) • 잔치국수 1.5.6.9.13.18. • 후레이크싸이버거 1.2.3.5.6.10.12.13.14. 15.16.18. • 배추김치 9.13.18. • 쥬시쿨(파인맛)
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
• 현미찹쌀밥 • 뼈없는감자탕 5.6.9.10.13.18. • 오꼬노미야끼 1.2.5.6.9.10.12.13.17.18. • 어묵감자조림 1.5.6.13.16.18 • 모듬채소겉절이 9.13.18. • 츄러스 1.2.5.6.13.	• 찰기장밥 • 황태미역국 5.6.9.13.18. • 고등어무조림 5.6.7.13.18. • 닭바베큐구이 5.6.12.13.15.18. • 미나리배무침 13.18. • 배추김치 9.13. • 토마토꿀절임(유기농) 12.	• 나시고랭볶음밥 1.5.6.9.10.12.16.18. • 짬뽕만두국 1.2.5.6.8.9. 10.12.15.16.17.18. • 단무지무침 • 배추김치 9.13.18. • 키위1/2 • 치즈스틱케익 1.2.5.6.	• 클로렐라쌀밥 • 감자된장찌개 5.6.9.18. • 돈육김치볶음 5.6.9.10.13.18. • 츄러스핫도그/케첩 1.2.4.5.6.10.12.15. • 비름나물고추장무침 5.6.18. • 파인망고음료 1.2.5.13. • 깍두기 9.13.18.	• 잡곡밥 • 아욱들깨된장국 5.6.9.13.18. • 편육굴소스조림 5.6.10.18. • 야채튀김 1.2.5.6.18. • 파채겨자소스무침 1.2.5.6.12.13.16.18. • 친환경상추쌈 5.6.13.18. • 배추김치 9.13.18.
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed	5/23 Thu	5/24 Fri
• 현미찹쌀밥 • 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.18 • 간장치킨 1.5.6.13.15.18. • 파래참나물무침 5.6.13.18. • 양배추샐러드 1.2.5.6.16. • 파인맛음료(힘내파인애플씨) 5.13. • 배추김치 9.13.18.	• 검정쌀밥 • 시금치국 5.6.9.13.18. • 대패돈육오리불고기 5.6.10.13.18. • 토스트 1.2.5.6.13. • 톳가락무침 5.6.13.18. • 깻잎무쌈채 5.6.13.18. • 배추김치 9.13.18.	• 치밥 2.5.6.12.13.15.16.18. • 유부팽이장국 5.6.9.13.18. • 깐풍코다리 1.5.6.13.18. • 깻잎장아찌 5.6.13.18. • 깍두기 9.13.18. • 조각수박	• 찰보리밥 • 김치콩나물국 5.9.13.18. • 해물볶음우동 5.6.9.13.17.18. • 돈육맛초킹강정 1.2.5. 6.10.11.12.13.15.16.18. • 배추된장무침 5.6.18. • 열무김치 9.13.18.	• 강황쌀밥 • 도토리묵채국 5.6.9.13.18. • 김치전 1.5.6.9.13.18. • 눈꽃치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.18. • 파래멸치볶음 5.13.18. • 상추부추무침 5.6.13.18. • 배추김치 9.13.18.
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed	5/30 Thu	5/31 Fri
• 차조밥 • 근대된장국 5.6.9.13.18. • 치즈닭갈비볶음 2.5.6.12.13.15.18. • 소떡소떡 1.2.5.10.12.13.15.18. • 열무김치 9.13.18. • 사과	• 버섯카로틴쌀밥 • 바지락콩나물국 5.13.18. • 돈육김치찜 5.6.9.10.13.18. • 알리오올리오스파게티 1.2.5.6.9.13.18. • 깻잎김치 5.6.13.18. • 배추김치 9.13.18. • 요구르트(야쿠르트) 2.	• 단호박우리쌀카레밥 2.5.6.10.13.16.18. • 유부팽이장국 5.6.9.13.18. • 고구마치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. • 양배추샐러드 1.2.5.6.16. • 취나물무침 5.6.13.18. • 배추김치 9.13.18.	• 찰보리밥 • 돼지국밥 5.6.9.10.13.18. • 치즈감자크로켓 1.2.5.6.10.13.15 • 양파간장절임 5.6.13.18. • 부추겉절이 13.18. • 조각과일(사과,방울토마토) 12. • 깍두기 9.13.18.	• 찰보리밥 • 어묵매운탕 1.5.6.9.13.16.18. • 돼지고기오븐구이 5.6.10.13.18. • 쫄면야채무침 5.6.13.18. • 양파간장절임 5.6.13.18. • 친환경상추쌈 5.6.13.18. • 배추김치 9.13.18.

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

고창고등학교 홈페이지 (http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판