

제 69 호 2021. 05. 03.	가정통신문	시흥가온중학교
	2021학년도 5월 식단표 및 영양소식지	

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
3 생일축하의 날	4	5	6	7
흑미밥 바지락미역국(5.6.16.18) 매운갈비찜(5.6.10.13) 삼색묵무침(5.6) 배추김치(9.13) 우리밀고구마롤케이크 (1.2.5.6)	차조밥 감자국(5.6) 춘천식닭갈비(5.6.13.15) 막국수(3.5.6.13) 깍두기(9.13) 골드파인애플	어린이 날	혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.6.9) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 멕시코샐러드 (1.2.4.5.6.8.10.13.) 총각김치(9.13), 참외	강황쌀밥 오징어뚝국(5.6.13.17) 미트볼로제 치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.16) 새송이파프리카구이(5) 배추김치(9.13) 사과
10	11	12 수다날	13	14
찰옥수수밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지갈비묵은지찌 (5.6.9.10.13) 잡채(5.6.8.10.13.16) 총각김치(9.13) 그릭요거트&블루베리(2)	보리밥 북어맑은국(1.5.6) 닭볶음탕(5.6.13.15) 탕평채(5.6.13.16) 깍두기(9.13) 멜론	소보로덮밥 (1.5.6.9.10.13) 팽이미소국(5.6.13) 통살새우꼬치 (1.5.6.9.13) 명엽채볶음(5.6.13) 나박김치(9.13)	차수수밥 우렁된장찌개(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(5.6.13) 배추김치(9.13) 고구마크림치즈파이 (1.2.5.6.13)	기장밥 설렁탕(2.5.6.13.16) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 비빔만두(1.5.6.10.13) 섞박지(9.13) 스승의날케이크 (1.2.5.6)
17	18	19	20	21
녹차쌀밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 썩갠두부무침(5.13) 배추김치(9.13) 멜론	혼합잡곡밥(5) 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13) 코다리강정(2.5.6.12.13) 굴소스청경채볶음(5.6.13) 섞박지(9.13)	석가탄신일	흑미밥 근대된장국(5.6.13) 돈육버섯불고기 (2.5.6.10.13) 골뱅이채소무침 (5.6.13.17) 배추김치(9.13) 에그타르트 (1.2.5.6.13)	멸치흑임자볶음밥 (5.6.13) 잔치국수(5.6.9) 왕새우튀김&소스 (1.2.5.6.9.13) 오이지무침(13) 깍두기(9.13) 골드키위
24	25	26 수다날	27	28
찰옥수수밥 감자수제비국(5.6) 수제 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오이부추무침(13) 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13) 파인애플주스(13)	차수수밥 몽글순두부들깨탕 (5.6.9.13.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 깻잎순나물(5.6) 배추김치(9.13) 비스킷슈(1.2.5.6)	추억의도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13) 유부된장국(5.6) 감자핫도그 (1.2.5.6.10.12) 깍두기(9.13) 포도	발아현미밥 닭곰탕(5.6.13.15) 삼치옛장조림(5.6.13) 어묵채소볶음 (1.5.6.13) 섞박지(9.13) 양파요구르트(2)	보리밥 육개장(1.5.6.13.16) 피자떡볶이 (2.5.6.10.12.13) 시금치프리타타 (1.2.10.13) 배추김치(9.13) 참외
31				
기장밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13) 연어스테이크(1.5.13) 참나물고추장무침 (5.6.13) 깍두기(9.13)				

식재료 원산지	쇠고기	돼지고 기	닭고기 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어 꽃게	주꾸미	쌀 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품

알레르기 유발식품 표기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품 에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양량표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국익 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.
- ★ 5월 급식일수는 19일입니다.

## 식품&영양

### 1. 카페인은 무엇인가요?

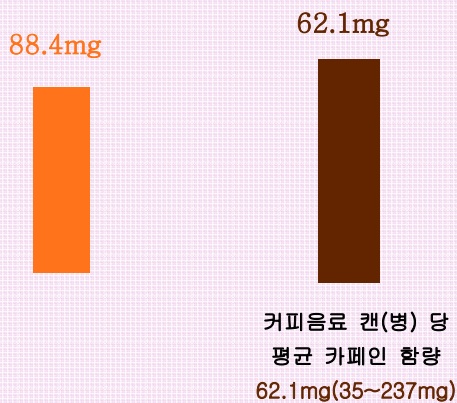
카페인(Caffeine)은 커피콩, 차, 잎, 과라나 열매 등에 함유된, 각성 효과를 나타내는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

### 2. 카페인을 함유한 식품

청소년이 즐겨먹는 탄산음료(사이다, 콜라), 에너지 드링크(핫식스, 레드불 등)뿐만 아니라, 커피, 의약품(진통제, 감기약), 다이어트보조제 등이 있습니다.

### 3. 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마 인가요?

청소년 카페인 최대 일일섭취권고량은 체중 1kg 당 2.5mg이하, 체중 50kg 청소년 기준 125mg 가량!! 하루 커피음료 1개와 에너지드링크 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.



### 4. 청소년의 고카페인 음료 섭취를 줄이는 방법

- ① 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 “물”이나 “주스”를 마십니다.
- ② 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 “카페인 함량”을 꼭 확인하고, 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

## 나트륨 섭취를 줄여요

### 1 나트륨이란

#### 나트륨

- ▶ 나트륨(Sodium, Na)은 소금에 가장 많이 함유되어 있으며 자연식품에도 존재함
- ▶ 짠맛은 네 가지 기본적인 맛(짠맛, 단맛, 신맛, 쓴맛) 중 첫 번째로, 식생활에서 음식의 간을 맞추는데 매우 중요한 역할을 함

#### 소금

- ▶ 소금(염화나트륨: NaCl)은 나트륨과 염소가 결합되어 있는 화합물로 소금 1g에는 나트륨 400mg과 염소 600mg이 함유되어 있음
- ▶ 소금 이외의 음식에 활용되는 짠맛을 내는 재료에는 고추장, 된장, 간장 등이 있음

소금량 = 나트륨량 × 2.5로 계산해요

- ㉠ 라면 한 봉지의 나트륨량 : 2000mg(2g)
- 소금으로 환산하면 : 2g×2.5=5g



- ㉡ 라면 한 봉지의 나트륨량은?  
2,000mg = 2g  
소금으로 환산하면?  
2×2.5=5g



#### 소금과 나트륨 함량의 상호 환산법

• 소금 함량으로부터 나트륨 함량을 구할 때

나트륨은 소금의 40%이므로 소금함량을 mg으로 바꾼 다음 0.4를 곱한다.

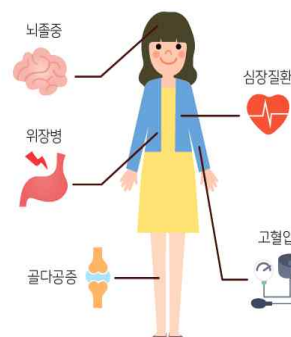
- ㉢ 5g 소금 : 5,000mg × 0.4 = 2,000mg

### 2 나트륨 섭취 현황

- ▶ 식사장소에 따른 1인 1일 평균 나트륨 섭취량은 가정(2,063.0mg/일), 음식점(1,068.6mg/일), 단체급식(592.6mg/일), 기타(165.4mg/일) 순으로 높게 나타남(국민건강영양조사 2015년)



### 3 나트륨 과잉 섭취의 문제



출처:식품의약품안전처