

2022년 9월

시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교
• 문의처 : 영양상담실 ☎ 070-4878-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

이달의 소식

나트륨 섭취 줄이기

나트륨의 역할

- ① 몸 속 수분을 조절해요.
- ② 신경을 전달해요.
- ③ 근육이 수축하는 걸 도와줘요.

나트륨을 많이 먹으면 좋지 않은 이유

나트륨을 많이 먹으면 우리 몸에 저장된 칼슘이 많이 배출되서 뼈 건강에 좋지 않아요.

음식 속 나트륨

가공식품, 패스트푸드는 나트륨을 다량 함유하고 있습니다. 포장지 뒷면의 나트륨 함량을 보고 먹는 습관을 가져요~!

나트륨 1일 섭취 목표섭취량은
하루 2000mg입니다(소금5g)
우리 학교는 나트륨 목표섭취량을
준수합니다.

나트륨 400mg은 소금 1g입니다



햄버거 990mg



라면 1,800mg



피자2조각 720mg



떡볶이 860mg

우 정 메 뉴

[우리들이 정하는 메뉴]



『9월 한달 동안 10월에 먹고 싶은
우정메뉴 게시판에 작성해요』

우정 메뉴 참여방법

1. QR 코드를 스캔해요.
2. '나'에 대해 알려주세요.(학년,반,이름 적기)
3. 영양 선생님께 먹고 싶은 메뉴를 이야기 해요.

우정메뉴를 식단표에서 확인해요~!

| 9월 13일(화) | 9월 14일(수) | 9월 15일(목) |
|--|---|--|
| 김치볶음밥k(9.13.16.) 꼬치어묵국k(1.5.6.13.16.18.) 도토리묵채소무침 k(5.6.13.18.) 포피아피자 k(2.5.6.10.12.13.18.) 깍두기^(9.13.) 파인애플^ | <우정메뉴> 미니밥k 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 목살찜스테이크 k(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오렌지샐러드k(5.6.13.18.) 블루베리무피클k | 보리밥^ 단호박크림스프(2.5.6.13. 돈육커틀렛(1.2.5.6.10.13. 돈가스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18.) 마카로니샐러드(1.5.6.8. 배추김치(9.13.) 딸기잼샌드위치(2.5.6.13. |
| 열 량:432.9kcal 단백질: 21.6g | 열 량:617.1kcal 단백질: 26g | 열 량:707.4kcal 단백질: 26.2g |

8월 한달 동안 1 ~ 6학년 학생들이 우정메뉴 게시판에 작성한 메뉴들을 9월부터 식단표에서 확인할 수 있어요~!

우리 신일초 학생들 '우리들이 정한 메뉴, 우정메뉴' 건강하고 맛있게 먹어요~!

우리들이 정한 메뉴도 채소 과일도 건강하게 골고루 다 먹기로 약속해요~!



가 정 통 신 문

- 시흥신일초등학교 비전 -
더불어 성장하며 창의적으로 꿈을 펼치는 행복한 학교

영양교사
담당: 070-4878-2848
<http://sinil-sh.es.kr>

영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

| 영양량 및 원산지 표시 | 쌀(친환경) | 김치(배추, 고춧가루) | 쇠고기/가공품 | 돼지고기/가공품 | 닭고기/가공품 | 오리고기/가공품 | 낙지 | 명태(동태, 코다리) | 고등어 | 갈치 | 오징어 | 꽃게 | 조기 | 두부 | 콩국수/콩비지 |
|--------------|--------|--------------|---------|----------|---------|----------|----|-------------|-----|-----|-----|-----|----|----|---------|
| | 국내산 | 국내산 | 국내 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국산 | 러시아산, 미국 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국산 | 국내 | 국내산 |

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품, 축산물 1등급 무항생제

알레르기 정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱감각류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 옆에 번호로 표시합니다.

| 일자 | 8월 29일(월) | 8월 30일(화) | 8월 31일(수) | 9월 1일(목) | 9월 2일(금) | 주 평균 영양량 |
|-----|--|---|--|--|--|---|
| 식단명 | 곤드레나물밥/부추양념장(5.6.13.16.) 청국장찌개(채소)k(5.6.13.) 모듬장조림^(1.5.6.10.13.18.) 달콤고구마김치전k(1.5.6.9.13.17.) 오이김치^(9.13.18.) 포도(거봉) | 현미밥^ 팜뽕(면)k(5.6.13.17.18.) 임새고기만두찜k(1.5.6.10.15.16.18.) 간장양념장^(5.6.18.) 감자채파프리카볶음k 오이김치^(9.13.18.) 오렌지k | 오므라이스&케찹(1.2.6.10.12.13.16.) 니모어묵국k(1.5.6.13.16.18.) 숙주미나리무침^ 당근치즈함박k(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기^(9.13.) 파인애플^ | 옥수수밥^ 건새우아욱국^(5.6.9.13.18.) 돈육바베큐k(2.5.6.10.12.13.18.) 시저샐러드(2)(1.2.5.6.10.13.) 깍두기^(9.13.) 굴 | 차조밥^ 황태달걀국^(1.5.6.13.18.) 철판달걀비k(5.6.13.15.18.) 멸치볶음(참쌀콩)k(5.13.) 열무김치k(9.13.) 초코타르트k(1.2.5.6.) | 에너지 : 548.9kcal 단백질 : 18.6g 비타민 A : 157.6RE 티아민 : 0.4mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 26mg |
| 영양량 | 열량:612.8kcal 단백질:24.4g | 열량:545kcal 단백질:21.5g | 열량:571.3kcal 단백질:31.5g | 열량:508.1kcal 단백질:23.4g | 열량:506.6kcal 단백질:30.6g | 칼슘 : 164.9mg 철분 : 2.7mg |
| 일자 | 9월 5일(월) | 9월 6일(화) | 9월 7일(수) | 9월 8일(목) | 9월 9일(금) | 주 평균 영양량 |
| 식단명 | 현미밥^ 들깨감자수제비k(5.6.9.13.18.) 칠리간소새우(1.2.5.6.9.12.13.) 오색야채무침k(1.5.6.13.18.) 바나나브릴레k(13.) 배추김치^(9.13.) | 현미찰쌀밥^ 쇠고기묵국k(5.6.16.18.) 피자맛떡볶이k(2.5.6.12.13.16.18.) 느타리버섯탕수k(1.2.5.6.13.18.) 석박지32k(9.13.18.) 굴 | <우정메뉴> 미니밥k 돈코츠라멘k(1.2.5.6.10.12.) 달다리살바베큐k(5.6.12.13.15.) 견과양배추샐러드k(1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치^(9.13.) 초밥도넛k(1.2.5.6.) | 토마토치즈계육덮밥(2.5.6.10.12.13.) 백순두부찌개k(5.6.9.10.13.18.) 상추깻잎겉절이k(5.6.13.18.) 미나리새우살전k(1.6.9.13.) 깍두기^(9.13.) 송편(5.13.) | 추석 | 에너지 : 559kcal 단백질 : 24.9g 비타민 A : 143.1RE 티아민 : 0.4mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 18.6mg |
| 영양량 | 열량:428.5kcal 단백질: 20.8g | 열량:531.7kcal 단백질: 19.4g | 열량:712.4kcal 단백질: 33.2g | 열량:563.4kcal 단백질: 26.1g | 열량:kcal 단백질: g | 칼슘 : 195.3mg 철분 : 3.3mg |
| 일자 | 9월 12일(월) | 9월 13일(화) | 9월 14일(수) | 9월 15일(목) | 9월 16일(금) | 주 평균 영양량 |
| 식단명 | 대체휴무 | 김치볶음밥k(9.13.16.) 꼬치어묵국k(1.5.6.13.16.18.) 도토리묵채소무침K(5.6.13.18.) 포피야피자k(2.5.6.10.12.13.18.) 깍두기^(9.13.) 파인애플^ | <우정메뉴> 미니밥k 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 목살샐스테이크k(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오렌지샐러드k(5.6.13.18.) 블루베리푸딩k | 보리밥^ 단호박크림스프(2.5.6.13.16.) 돈육구운겉(1.2.5.6.10.13.16.) 돈가스소스(1.2.5.6.12.13.16.18.) 마카로니샐러드(1.5.6.8.13.) 배추김치^(9.13.) 말기팬샌드위치(2.5.6.13.) | 흑미밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 오징어볶음&소면k(5.6.13.17.18.) 채소달걀찜k(1.) 참나물두부무침k(5.6.13.18.) 배추김치^(9.13.) | 에너지 : 546kcal 단백질 : 24.5g 비타민 A : 186.6RE 티아민 : 0.5mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 20mg |
| 영양량 | 열량:kcal 단백질: g | 열량:432.9kcal 단백질: 21.6g | 열량:617.1kcal 단백질: 26g | 열량:707.4kcal 단백질: 26.2g | 열량:426.4kcal 단백질: 24.2g | 칼슘 : 132.5mg 철분 : 2.7mg |
| 일자 | 9월 19일(월) | 9월 20일(화) | 9월 21일(수) | 9월 22일(목) | 9월 23일(금) | 주 평균 영양량 |
| 식단명 | 건강채소비빔밥(5.6.13.18.) 새알바지락미역국k(5.6.13.18.) 두부부조림(5.6.18.) 소떡꼬치k(2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기^(9.13.) | 차조밥^ 육개장^(5.6.13.16.18.) 버섯잡채k(5.6.8.13.18.) 가자미버터구이k(2.6.13.) 적채타르타르소스k(1.5.13.) 깍두기^(9.13.) 파인애플^ | <우정메뉴&국없는날> 달걀채소볶음밥(1.2.5.6.10.13.18.) 양념치킨(2.5.6.12.13.15.16.18.) 토마토치즈샐러드(1.2.5.6.12.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기^(9.13.) | <지구사랑의 날> 미니밥k 간지국수k(5.6.9.13.18.) 간장오리불고기k(5.6.13.18.) 청포묵흑임자무침^(5.13.) 배추김치^(9.13.) 시흥친환경포도 | 차수수밥^ 동태살매운찌개k(5.6.9.) 계란베이컨말미k(10.) 애호박버섯볶음k(13.) 우리쌀파배기k(1.2.5.6.13.) 깻잎김치(9.13.) | 에너지 : 612.5kcal 단백질 : 26.1g 비타민 A : 200.3RE 티아민 : 0.4mg 리보플라빈 : 0.4mg 비타민 C : 18mg |
| 영양량 | 열량:521kcal 단백질: 23.6g | 열량:564.9kcal 단백질: 26.2g | 열량:796.2kcal 단백질: 37g | 열량:560.2kcal 단백질: 22g | 열량:620.3kcal 단백질: 21.6g | 칼슘 : 146.5mg 철분 : 3.7mg |
| 일자 | 9월 26일(월) | 9월 27일(화) | 9월 28일(수) | 9월 29일(목) | 9월 30일(금) | 주 평균 영양량 |
| 식단명 | 콩나물밥^(5.6.16.18.) 모듬햄찌개k(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 비빔만두k(1.5.6.10.13.16.18.) 석박지(9.13.18.) 단감 | <중무김밥> 보리밥^ 백순두부찌개k(5.6.9.10.13.18.) 통영식 오징어무침k(1.5.6.13.17.) 연근새우맛튀김*(2.6.9.13.) 즉식김구이k(13.) 석박지(9.13.18.) | <우정메뉴> 미니밥k 자장면(1.5.6.10.13.16.) 북경식 꿔바로우k(1.5.6.10.) 사천꿔바로우소스(12.13.) 단무지무침(13.) 배추김치^(9.13.) 배 | 흑미밥^ 낙지연포탕k(5.6.9.13.18.) 돼지갈비찜k(5.6.10.13.18.) 토마토겉절이k(5.6.12.13.18.) 몬테 크리스틀k(1.2.5.6.) 깍두기^(9.13.) | 고추참치덮밥k(5.6.12.13.) 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 베이컨크림스파게티(부식)k(1.2.5.6.9.10.13.16.17.) 열무김치k(9.13.) 바나나 | 에너지 : 550.5kcal 단백질 : 24.7g 비타민 A : 177.4RE 티아민 : 0.4mg 리보플라빈 : 0.5mg 비타민 C : 15.2mg |
| 영양량 | 열량:551.8kcal 단백질: 19.3g | 열량:451.4kcal 단백질: 28.3g | 열량:630.5kcal 단백질: 19.6g | 열량:503.9kcal 단백질: 28.7g | 열량:614.7kcal 단백질: 27.8g | 칼슘 : 179.5mg 철분 : 4.3mg |