

## ♥ 건강기능식품이란?

인체에 유용한 기능성을 가진 성분이나 원료를 사용하여 캡슐, 액상, 정제 등 여러 가지 제형으로 제조(가공 포함)한 식품으로 인증표시가 있어야 합니다.



식품의약품안전처로부터 인체적용시험, 동물시험등을 거쳐 인체기능성을 과학적으로 인정받고, 유해물질검사, 독성시험 등을 거쳐 안전성을 과학적으로 인정받아야만 합니다.

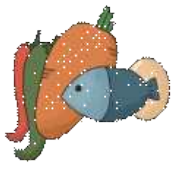


또한 1일 섭취량이 반드시 포함이 되어있어서 우리가 알고 있는 일반 건강식품과는 다르답니다.

건강기능식품은 다음과 같이 3가지의 기능성으로 구분하여 사용하고 있어요.

①질병 발생 감소 기능 ②생리활성 기능 ③영양소 기능

## ♥ 청소년기의 영양관리

2019~2020년도 국민건강영양조사에 따르면 청소년기 부족한 대표 영양소는 비타민A, 칼슘, 철분이라고 합니다. 건강기능식품으로 나의 건강을 챙기는 것도 중요할 수 있지만 음식 본연에 있는 영양소를 충분히 섭취하는 것이 중요합니다. 비타민A, 칼슘, 철분의 체내 역할과 풍부한 음식은 무엇일까요?

비타민A	칼슘	철분
 <p>동물의 간, 유제품, 달걀, 생선, 당근, 시금치, 고추, 깻잎 등</p>	 <p>우유, 요구르트, 치즈, 뼈째로 먹는 생선(멸치, 뱀어포 등) 등</p>	 <p>달걀, 붉은색 고기(소고기, 돼지고기 등), 닭고기, 생선, 푸른색 잎채소</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어두운 곳에서 시각을 유지하고 눈의 점막 및 상피세포를 보호해요</li> <li>- 세포분열 및 성장에 필요해요</li> <li>- 세균의 침입을 막고 피부를 보호해요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 뼈와 치아를 구성해요</li> <li>- 신경을 전달할 때 필요하고, 심장 근육의 움직임에 관여해요</li> <li>- 혈액 응고가 잘 되려면 꼭 필요해요</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 헤모글로빈 생성에 필수적인 영양소로 헤모글로빈은 적혈구 내의 산소와 영양소를 다른 기관으로 전달하는 아주 중요한 역할을 해요</li> </ul>

## ♥ 그 외 일반 식품은 무엇일까요?

건강식품/건강보조식품 등의 제품들도 기능성 문구를 표시할 수는 있어요. (2020년도 개정)

단 건강기능식품은 '00에 도움을 줄 수 있음'이라고 기능성을 표시할 수 있지만 일반 식품은 '00에 도움을 줄 수 있다고 알려진 식품이 들어있음'이라는 문구와 '본 식품은 건강기능식품이 아닙니다.'의 문구가 포함되어 있어야 해요. 그리고 당연히 건강기능식품 인증표시는 사용할 수 없습니다.

## ♥ 허위·과대 광고를 조심해주세요!

SNS를 통해 다양한 식품들이 광고되고 있는 요즘, 어떤 제품을 선택해야 할까요?

다음의 사이트를 이용하여 제품을 검색해보면 건강기능식품인지 일반식품인지 확인하고 광고에 현혹되지 않는 소비를 하는데 도움이 될 수 있어요.

① <https://www.hffinfo.com/> (건강기능식품정보포털)

② <http://adf.kfia.or.kr/company/open/openData.do?menuKey=406>  
(한국식품산업협회 '식품등의 기능성 표시·광고 관련 자료 공개')



# 2월 학교급식 식단 안내



## 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

중정초등학교홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/jongjeong/M01/>) → 학교소식 → 학교급식 → 게시판

- \* 쌀: 국내산 친환경쌀
- \* 콩: 국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우(암소)
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산

- \* 갈치/가공품: 세네갈, 아귀/가공품: 국내산
- \* 낙지/가공품: 중국,베트남, 주꾸미: 중국, 태국산
- \* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용안함

◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.



새해 복 많이 받으세요

2/1

Thu

영양잡곡밥  
콩파오치킨파스타(1.4.5.6.13.15.18)  
\*닭미역국(5.6.15)  
동파육/청경채찜(5.6.10.13.18)  
\*오이부추무침(5.6.13)  
\*배추김치(9)  
더블치즈군고구마케익(1.2.5.6)  
\*양념류(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 787.2/42.9/120.6/3.0

2/2

Fri

통밀밥(6)  
감자옹심이국(1.17)  
\*등갈비김치찜(5.6.9.10.13)  
\*참나물무침  
에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16)  
\*배추김치(9)  
\*굴  
\*양념류(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 816.1/37.3/168.3/4.4

2/5

Mon

영양잡곡밥  
\*순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18)  
\*시금치무침  
돈육불고기(5.6.10.13)  
단호박부추전(5.6.13)  
\*배추김치(9)  
\*딸기  
\*양념류(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/31.8/105.7/3.1

2/6

Tue

\*작은밥  
\*짜장면(1.2.5.6.10.13)  
\*실파계란국(1)  
단무지무침  
닭가슴살꺾바로우(1.5.6.10.13)  
\*배추김치(9)  
\*양념류(13)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철 585.3/24.1/179.3/1.9



졸업을 축하합니다



\* 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.