



건강한 식생활을 위한 영양 실천 가이드

● 영양소란?



영양소에는 탄수화물, 단백질, 지방, 무기질 등이 있습니다.

몸의 여러 기능을 조절해주는 고마운 역할을 합니다.

영양소는 우리 몸을 만들고 활동할 수 있게 에너지를 냅니다.

● 식품구성자전거란?



일반인이 복잡하게 영양가 계산을 하지 않고도 영양소 섭취기준을 충족할 수 있도록

로 식사에 기본 구성 개념을 설명하기 위해 개발된 식품 모형이다.

● 건강한 식사구성을 위한 식품군 및 대표 식품



곡류 : 탄수화물의 주공급원
곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 과자류



고기·생선·달걀·콩류 : 단백질의 주공급원
육류, 어패류, 난류, 콩류, 견과류



채소류 : 비타민, 무기질, 식이섬유의 주공급원
채소류, 해조류, 버섯류



과일류 : 비타민, 무기질, 식이섬유의 주공급원
과일류, 주스류



우유·유제품 : 칼슘 등의 무기질 공급원
우유, 유제품류



유지·당류 : 조리 시 이용되며 고열량 식품
이므로 과도하게 사용하지 않도록 주의

● 하루에 얼마나 먹어야 할까요?

- **권장식사패턴**: 각 기준 에너지 별로 필요한 영양소 섭취가 달성되도록 식품군마다 권장 섭취횟수를 제시한 기준임.

예시) 유아·청소년을 위한 권장식사패턴(열량 1,900Kcal)

식품군 (하루 권장 섭취 횟수)	대표식품 및 1인1회 분량
곡류 (3회)	밥 1공기(210g), 국수 1그릇(건면 100g), 식빵 2쪽(100g), 떡 1인분(130g) <small>도시락 1개* (130g) 고구마 중1/2개* (130g) 시리얼 1그릇* (40g)</small>
고기·생선·달걀·콩류 (3.5회)	고기 1접시(생60g), 생선 1토막(생60g), 계란 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g) <small>소시지 1개* (50g) 닭가슴살 1접시 (100g) 콩 2큰술 (20g) 버섯 15알* 호두 1.5알* (10g)</small>
채소류 (7회)	생채소(70g), 콩나물 1접시(70g), 배추김치 1접시(40g), 물미역 1접시(생30g) <small>오이소박이 1접시 (60g) 콜리플라워 1접시 (생30g) 바섯 1접시 (30g)</small>
과일류 (1회)	사과 중 1/2개(100g), 귤 중 1개(100g), 바나나 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g) <small>수박 1쪽 (200g) 주스 1/2컵 (100ml) 딸기 10개 (200g)</small>
우유·유제품류 (2회)	우유 1컵(200g), 떠먹는 요거트 1/2컵(100g), 마시는 요거트 3/4컵(150g) <small>우유 1컵 (200g) 마시는 요거트 3/4컵 (150g) 아이스크림 1/2컵 (100g)</small>
유지·당류 (5회)	식용유 1작은술(5g), 마요네즈, 버터 1작은술(5g) <small>식용유 1작은술 (5g) 마요네즈 1큰술 (10g) 버터 2개 (10g)</small>

〈그림 및 자료 출처 : 보건복지부, 대한영양사협회, 2015 한국인 영양소 섭취기준〉

이달의 절기





-대설(큰 대 大, 눈 설 雪)
-양력 12월 7일
-이 무렵에 많은 눈이 내린
다 하여 대설이라 함
-눈이 많이 내리면 다음에
뽕넌이 든다고 함
-농사일을 끝내고 노란 콩
으로 메주를 만들게 시작함



-동지(겨울 동 冬, 이를 지 至)
-양력 12월 22일
-낮의 길이가 가장 짧고 밤
의 길이가 긴 날
-추워도 삼삼오히려 시작
함
-붉은 팔이색을 막아온다
고 하여 팔색을 꾸어 이웃과
나누어 먹음

12.2월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri 생일의날	평균영양량
친환경찰보리쌀밥 시금치바지락살된장국 5.6.13.18. 매운돼지갈비떡볶임5.6.10 도라지오이초무침5.6.13. 브로콜리마늘볶음5.9.13. 김치9.13/골드키위	친환경차조쌀밥 닭개장 1.5.6.13.15.18. 코다리무조림5.6.13.18. 아삭이고추된장무침5.6. 크림떡볶이1.2.5.6.10. 김치 9.13. 감귤	치즈김치날치알볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.16. 어묵우동국 1.5.6.13.16.18. 청경채된장무침 5.6.18. 바삭새우튀김 1.5.6.9. 김치 9.13.	친환경혼합잡곡쌀밥. 5. 애호박고추장찌개5.6.13 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13. 우엉당콩조림 5.6.13. 진미채볶음5.6.13.17.18 김치 9.13. 양배추샐러드 1.5.	친환경기장쌀밥 전복미역국5.6.13.18. 돈수육 5.6.10.13.18. 고막야채새콤무침5.6. 상추쌈&채소스틱5.6 김치9.13 생일떡 5.13	에너지 537.7kcal 단백질 15.52g 칼슘 226.7mg 철분 5.5mg
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri	에너지
친환경흑미쌀밥 꽃게탕 5.6.8.13.18. 허니간장불고기 5.6.10.13.18. 추나물무침 5.6.13.18. 양배추쌈&쌈장 5.6.18. 김치 9.13. 단감	친환경강황쌀밥 맑은소고기무국6.13.16. 순살참조기구이2.5.6. 찐두부&볶음김치 5.6.9.13.16.18. 김치 9.13. 바나나	곤드레밥&양념장 5.6.13.18. 미역미소된장국4.5.13. 낙지미니리조무침5.6 미니햄버거 1.2.5.6.10.12.13.16. 김치 9.13./배(1조각)	친환경혼합잡곡쌀밥5. 아귀맑은탕 달걀카레볶음5.6.13.15 참나물무침 김치 9.13. 파프리카&쌈장 5.6.18.	친환경찰보리쌀밥 설렁탕&소면 1.13. 쏘이콩국달 2.4.5.6.12.13.15. 게살콩나물냉채1.5.6. 감자부추전 1.5.6. 김치 9.13.	517kcal 단백질 15.76g 칼슘 207.8mg 철분 5.8mg
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri	에너지
친환경찰보리쌀밥 낙지연포탕5.6.13.18. 날치알야채달걀찜 1.2.5.9.13. 토마토스파게티 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 비름나물/김치 9.13.	친환경통밀밥 6. 북어채콩나물국 5.13. 돈사태떡볶 5.6.10.13. 연근조림 5.6.13.18. 세발나물무침 김치 9.13. 딸기	채소비빔밥 한우약고추장 5.6.13.16.18. 감자두부된장국 5.6.13. 무생채 9.13. 잘갠바삭핫도그 1.2.5.6.10.12.13.16. 마시는요구르트 2.	친환경발아현미밥 오징어무국 13.17. 오리불고기 5.6. 삼치명장조림2.5.6.13 김치 9.13/사과 상추쌈&채소스틱 5.6.13.	친환경차수수쌀밥 우리콩청국장6.9.10.13 달걀행전 1.2.5.6.10. 골뱅이소면무침 5.6.13.17.18. 토란대볶음5.6.9.13.16 김치9.13/동지죽(부식)	590.5kcal 단백질 15.69 칼슘 222.3mg 철분 5.7mg
12/23 Mon 초등방학식	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu		
친환경통밀밥 6. 냉이바지락살된장국 5.6.13.18. 돈갈비김치찜5.6.9.10. 파프리카미역볶음1.5.6 들깨무나물/김치 9.13. (미리)크리스마스케이크 1.2.5.6.13.	친환경발아현미밥 돈등배감자탕5.6.10.13 오코노미야끼생선까스 1.2.5.6.13.18. 고구마튀김 1.2.5.6. 숙주맛살무침 1.5.6.13. 김치 9.13. 초코쿠키 1.2.5.6.13.	 Merry Christmas		치킨마요덮밥 1.2.5.6.13.15.16.18. 참치김치찌개6.9.16. 탕수만두1.5.6.10.12. 갯잎순볶음 5.6. 김치 9.13. 배(1조각)	
2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu 초등개학식	2/7 Fri	에너지
친환경기장쌀밥 짬뽕국18.9.10.13.17.18 치즈햄박떡갈비 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 추나물무침 5.6.13.18. 김치 9.13. 딸기	친환경찰보리쌀밥 애호박고추장찌개5.6 비엔나소시지떡볶음 2.5.6.12.13.15. 동태포전 1.5.6.13. 참나물무침 김치 9.13.	김가루죽먹밥 13. 바지락살칼국수 5.6.13.16.18. 돌나물사과무침 5.6.13.18. 김치 9.13. 고구마맛탕 5.13.	친환경혼합잡곡쌀밥 5. 근대된장국 5.6.13.18. 오삼불고기 10.13.17. 가자미탕수1.5.6.10.11. 청경채된장무침5.6.18. 김치 9.13 방울토마토 12.	체험학습의 날	730kcal 단백질 15.72g 칼슘 378.8mg 철분 9.6mg
2/10 Mon	2/11 Tue	2/12 Wed 수다날	♥ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 ①난류 ②우유 ③에밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락) 18종을 식단 명 옆에 번호로 표시했습니다.		에너지
친환경흑미쌀밥 우리콩청국장5.6.9.18. 수제치킨커틀렛&소스 1.2.5.6.12.13.15.16. 매콤떡볶이 1.5.6.10.12.13.16.18. 조미김쪽파무침 13. 김치 9.13.	친환경혼합잡곡쌀밥5 돈육김치찌개 5.6.9.10.13.18. 임연수구이2.5.6.13. 관리메추리알양송이 조림 1.5.6.13.16.18. 삼색나물무침 5.6. 김치 9.13/딸기	콩나물밥&양념장 5.6.16.18. 떡만두국 6.10.16.18. 시금치나물 김치 9.13. 후라이드달다리튀김15			682.2kcal 단백질 15.73g 칼슘 217.2mg 철분 6mg

- 급식모니터단 검수 안내 - 검수장소(식생활관), 검수시간(8:00~9:00)
- 급식에 관한 불편이나 건의가 있으시면 언제든지 연락 주시기 바랍니다.