



“꿈과 사랑이 넘치는 행복한 학교”

# 가정통신문

제 2024-140호  
발송일 2024.10.25.  
발송처 부안고등학교  
관인생략

제 목 2024년 11월 영양소식지

## 영양표시를 보면 건강이 보입니다.

### Ⅰ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
  - 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ “영양표시”는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



#### 나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.



탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다



단백질 1g은 4kcal를 냅니다



지방 1g은 9kcal를 냅니다



#### 우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



#### 내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

### Ⅱ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당		1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!



% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요.

### Ⅲ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



#### 총 내용량 당 영양표시 비교

당류의 경우,  
더 낮은 함량의  
제품을 선택할 수  
있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

## 건강 체중을 유지해요.

### 건강 체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 자신의 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미해요. 건강체중을 유지하면 몸과 마음이 건강하게 성장할 수 있고, 학습 능력이 좋아질 수 있습니다.

### 저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 허약해 운동하기 어려워요.
- 감기 등의 질병이 생기기 쉬워요.

### 비만이면?

- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



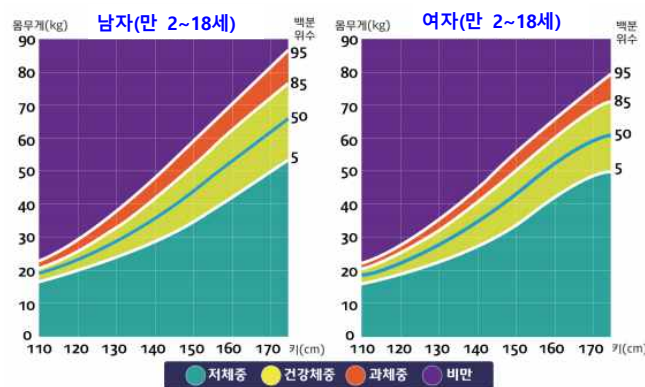
### 나의 체중은 건강 체중일까요?

자신의 현재 체중(kg)과 키(cm)를 통해 건강 체중인지 알 수 있어요.

\* 나의 성별(남,여), 키( cm), 체중( kg)을 적어요.

\* 방법

- ① 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
- ② 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
- ③ 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 나의 체중이 건강 체중인지 평가해요.



구분	저체중	건강 체중	과체중	비만
백분위수	5 이하	5~85	85~95	95 이상

### 건강 체중을 유지하는 식습관

- 규칙적으로 골고루, 적당히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어 천천히 먹어요.
- 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹어요.
- 밤 늦게 먹지 않아요.
- 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹어요.
- 과일과 채소를 충분히 먹어요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.

[자료, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

# 11월 학교급식 식단 안내

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산  
 \* 콩:국내산, 두부콩 : 국내산, 유부:미국,캐나다,중국  
 \* 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산(짜개용,반찬용)  
 \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 \* 쇠고기 : 국내산(한우)  
 \* 축산물가공품: 국내산 또는 외국산  
 \* 고등어, 꽃게, 참조기 : 국내산  
 \* 오징어 / 가공품 : 국내산 / 칠레, 페루, 중국  
 \* 갈치 : 세네갈 \* 아귀 : 국내산 \* 낙지 : 중국 \* 주꾸미 : 베트남  
 \* 명태 / 가공품 : 러시아 / 러시아, 미국  
 \* 다량어가공품 : 원양산 \* 수산물가공품 : 국내산 또는 외국산  
 \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락(우럭), 가리비, 우렁창(명게), 전복, 방어, 부세(백조기)는 사용하지 않습니다.



11/1 Fri

쌀밥  
 닭다리삼계탕(15)  
 오징어김치전(1.5.6.9.17)  
 아삭이오이고추무침(5.6.13)  
 각두기(9)  
 유기농쌀식혜  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 981.4/56.2/108.7/3.3

11/4 Mon

11/5 Tue

11/6 Wed 수다날

11/7 Thu

11/8 Fri

나물비빔밥(5.6.10)  
 시래기된장국(5.6)  
 달걀후라이(1.5)  
 무생채(9)  
 배추김치(9)  
 크리스피핫도그  
 (1.2.5.6.10.12.13.16)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 808.0/27.1/227.0/3.0

흑미밥  
 몽글순두부찌개  
 (1.5.6.8.9.10.13.16.17.18)  
 돈육고추장구이&부추무침  
 (5.6.10.13)  
 갈치감자조림(5.6)  
 느타리버섯늘깨무침  
 (1.5.6)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 926.4/47.8/123.3/3.4

햄야채볶음밥&케첩  
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
 부안고마라탕  
 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)  
 수제탕수육  
 (1.5.6.10.12.13.18)  
 간장무채장아찌  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 935.4/45.1/108.9/2.6

흑미밥  
 참치김치찌개(5.9)  
 닭바베큐구이  
 (5.6.12.13.15.16)  
 불고기메밀전병  
 (2.3.5.6.16.18)  
 콤샐러드(1.2.5.6.12.13)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 976.7/46.8/91.3/2.9

인델리카레라이스  
 (2.5.6.10.12.13.16.18)  
 매운콩나물국(5)  
 꼬치없는소떡소떡  
 (2.5.6.10.12.13.15.16)  
 오이도라지무침(5.6.13)  
 배추김치(9)  
 매실주스  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 971.7/25.4/138.2/2.7

11/11 Mon

11/12 Tue

11/13 Wed 수다날

11/14 Thu

11/15 Fri

찰현미밥  
 동태매운탕(9)  
 삼겹&목살구이(10)  
 매콤어묵볶음!!! (1.5.6.13)  
 볶음김치!!! (5.9.13)  
 상추쌈(5.6.13)  
 주러스!!! (1.2.5.6)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,120.6/45.0/150.2/3.3

찰보리밥  
 돼지갈비김치찜(5.6.9.10)  
 스틱피쉬커틀렛(1.5.6.13)  
 알감자버터구이(2.13)  
 고사리나물(5.6)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 853.9/50.5/194.1/3.9

찰현미밥  
 순대국(수)(2.5.6.10.13.16)  
 통살새우까스&치폴레소스  
 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18)  
 부추겉절이(13)  
 배추김치(9)  
 찹쌀떡(6)  
 포도주스(13)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 771.9/14.0/134.5/1.9



대학수학능력시험

재량휴업일

11/18 Mon  
 11월 생일의 날

11/19 Tue

11/20 Wed 수다날

11/21 Thu

11/22 Fri

찰현미밥  
 쇠고기미역국(5.6.13.16)  
 춘천식당갈비  
 (2.5.6.12.13.15.16.18)  
 당면잡채(1.5.6.10.13)  
 배추김치(9)  
 불고기사각피자  
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,010.5/49.3/270.4/4.4

쌀밥(적은량)  
 돈코츠라멘  
 (1.2.5.6.10.13.15.16)  
 야채비빔만두(1.5.6.10.13.15.16.18)  
 간장무채장아찌  
 배추겉절이(9.13)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,014.2/44.2/421.7/4.2

간장계란함박떡밥  
 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
 어묵탕(1.5.6)  
 케이준치킨샐러드  
 (1.2.5.6.12.13.15)  
 꼬들유자단무지채  
 볶음김치(5.9.13)  
 비타한라봉(13)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 769.3/32.7/186.6/5.2

검정쌀밥  
 들깨감자수제비국(5.6)  
 콩나물불고기(5.6.10.13)  
 청양고추해장  
 (1.2.5.6.10.15.16)  
 김가루실파무침(5.6)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,020.6/53.8/112.6/3.4

흑미밥  
 햄모듬찌개  
 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
 로제치킨까스  
 (1.2.5.6.12.13.15.16)  
 꽃맛샐러드  
 (1.5.6.8.13.18)  
 건새우무조림(5.6.9)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,014.8/42.0/315.6/3.1

11/25 Mon

11/26 Tue

11/27 Wed 수다날

11/28 Thu  
 저탄소 채식의 날

11/29 Fri

흑미밥  
 사골곰탕(6.13.16)  
 고구마무스함박스테이크  
 (1.2.5.6.10.12.15.16)  
 오징어브로콜리숙회  
 (5.6.13.17)  
 각두기(9)  
 요거트(초코볼&크런치)(2)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 862.6/30.3/144.8/2.1

찰현미밥  
 등뼈감자탕(5.6.9.10)  
 연양식반달불고기&파채  
 (2.6.10.13.15.16)  
 해물볶음우동  
 (5.6.9.12.13.17.18)  
 배추김치(9)  
 굴  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,051.2/53.4/132.7/4.0

셀프밥버거  
 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)  
 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.18)  
 짜장떡볶이(1.5.6.13.16)  
 모듬튀김(1.5.6.10.16.17.18)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 1,077.8/40.4/370.5/5.7

문어술밥&양념장(5.6)  
 감자고추장찌개(5.6)  
 명태살두부조림(1.5.6.13)  
 구운버섯샐러드(2.12.13)  
 배추김치(9)  
 찰호떡(1.2.5.6)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 709.8/25.8/180.1/4.0

찰보리밥  
 시래기된장국(5.6)  
 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13)  
 후추치즈파스타(1.2.5.6.10.12.13)  
 콩나물무침(5)  
 배추김치(9)  
 에너지/단백질/칼슘/철  
 975.4/52.9/361.5/5.3

※ 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 식단 및 원산지 변경될 수 있습니다.

## 알레르기정보

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

## 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

부안고등학교 홈페이지 (<http://www.puan.hs.kr/>) → 알림마당 → 급식알림 → 이달의 식단\*급식게시판