

건강한식생활을위한 영양실천가이드

● 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

식사의 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 1인회 분량
곡류 (3회)	밥 1공기(210g), 국수 1그릇(건면 100g), 식빵 2쪽(100g), 떡 1인분(130g) <small>고구마 중1/2개* (130g) 사탕수수 1그릇* (40g)</small>
고기·생선·달걀·콩류 (3.5회)	고기 1접시(생60g), 생선 1토막(생60g), 계란 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g) <small>닭가슴살 15알* 호두 1.5알* (30g)</small>
채소류 (7회)	생채소(70g), 콩나물 1접시(70g), 배추김치 1접시(40g), 물미역 1접시(생30g) <small>오이소박이 1접시 (50g) 물미역 1접시 (50g) 배춧잎 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 요거르트1/2컵(100g), 마시는 요거르트3/4컵(150g) <small>요거르트 3/4컵 (150g) 아이스크림 1/2컵 (100g)</small>
유지·당류 (5회)	식용유 1작은술(5g), 마요네즈, 버터 1작은술(5g) <small>식용유 1작은술 (5g) 마요네즈 1작은술 (10g) 버터 2개 (10g)</small>

<그림 및 자료 출처 : 보건복지부, 대한영양사협회, 2015 한국인 영양소 섭취기준>

이달의절기



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



-동지(겨울 동 冬, 이를 지 至)
-양력 12월22일
-낮의 길이가 가장 짧고 밤 의 길이가 긴 날
-추위로 겹까심에지기 시작 함
-북은 팔이 액운을 막아준 다 고 하여 팔죽을 쑤어 이웃 과 나누어먹음

* 소식지를 잘 읽고 영양퀴즈에 도전하세요!(퀴즈함은 식생활관에 비치)

12.1월 학교급식 식단 안내



12/3 Mon	12/4 Tue	12/5 Wed 수다날	12/6 Thu	12/7 Fri 생일의날	평균 영양량
친환경찰보리밥 시금치된장국 5.6.13. 주꾸미제육볶음 5.6.10.13.18. 파리메추리알조림 1.5.6.13 새우살찐만두 1.5.6.10 김치 9.13.	친환경혼합잡곡밥 5. 달걀탕 13.15. 삼치엿장조림 2.5.6.13.18. 매콤사각어묵볶음 1.5.6.13.16.18. 김치 9.13. 조각사과	김밥맛볶음밥 1.2.5.6.10.13.16. 소고기배추국 5.6.13.16 홍진미채볶음 13.17 김치 9.13. 촉촉반건시 몬테크리스토샌드위치 1.2.5.6.10.13.	친환경녹미쌀밥 해물꽃게탕 5.6.8.13.18. 안동식찜닭 5.6.8.13.15 돌나물배무침 5.6.13 달걀프라이 1.5. 김치 9.13.	친환경홍미쌀밥 소고기미역국 5.6.13.16 수제치즈돈가스/소스 1.2.5.6.10.12.13. 세발나물무침 김치 9.13. 티라미수케이크 1.2.5.6.13.	에너지 778kcal 단백질 18.2g 칼슘 216mg 철분 7.4mg
12/10 Mon	12/11 Tue	12/12 Wed 수다날	12/13 Thu	12/14 Fri	
친환경통밀밥 6. 유채잎된장국 5.6.13.18. 닭콩간장조림 5.6.13.15 떡볶이&김말이튀김 1.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 골드키위	친환경기장쌀밥 새우무채국 5.6.9.13.18. 옥수수맛살전 1.5.6.13. 연근조림 5.6.13.18. 단감김치 감굴	카레라이스 2.5.6.10.13.16. 잔치국수/김치채(자율) 1.5.6.9.13.18. 오이돌나물무침 5.6.13.18. 회오리감자 5. 김치 9.13.	친환경차수수쌀밥 한우갈비낙지탕 1.5.13.16. 순대채소볶음 1.5.6.10.13 김자반무침 5.6.13. 김치 9.13. 사과젤리 1.2.5.13.	친환경혼합잡곡밥 5. 얼갈이된장국 5.6.13. 삼겹살구이 10. 도토리묵채소무침 5.6.13 명이나물장아찌 13. 김치 9.13. 파인애플	에너지 780kcal 단백질 14g 칼슘 213mg 철분 5.4mg
12/17 Mon	12/18 Tue	12/19 Wed 수다날	12/20 Thu	12/21 Fri	
친환경혼합잡곡밥 5. 달걀만두국 1.5.6.10.13 목살참스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 생새우무조림 5.6.9.13.18. 김치 9.13. 콘샐러드 1.5.13.	친환경흑미밥 백합무국 13.18. 흑초오리채소볶음 5.6.13.18. 마파두부 2.5.6.10.12.13.18. 김치 9.13. 딸기	자장면 1.2.5.6.10.13. 쌀밥(자율) 울외장아찌 13. 달순살튀김/파채 1.2.5.6.12.13.15.16. 우리밀마늘빵 2.5.6.13. 마시는요구르트 2.	친환경찰보리밥 참치김치찌개 1.5.6.9.13.16. 미트볼브로콜리조림 1.2.5.6.10.12.13. 간장깨잎장아찌 13. 참나물무침 김치 9.13. 눈사람찐빵 1.2.5.6.13	겨울방학식 	에너지 778kcal 단백질 16.9g 칼슘 209mg 철분 6.1mg
▷ 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락) 18종을 식단 명 옆에 번호로 표시하였습니다. 				1/25 Fri 생일의날	
				친환경통밀밥 6. 전복미역국 5.6.13.18. 코코넛크랩가스/타르 소스 1.5.6.9.13. 김치 9.13. 감굴 비빔냉면 3.5.6.13.	에너지 833kcal 단백질 11g 칼슘 200mg 철분 4.5mg
1/28 Mon	1/29 Tue	1/30 Wed 수다날	1/31 Thu	2/1 Fri	
친환경혼합잡곡밥 5. 육개장 5.6.13.16.18. 치즈그릴비엔나&케첩 2.5.6.12.13.15. 깻잎순들깨나물 5.6.18 김치 9.13. 우리밀츄러스 1.2.5.6.13.	친환경홍미쌀밥 우리쌀떡국 1.5.6.13.16. 고등어김치조림 5.6.7.9.13. 떡갈비함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 김치 9.13. 딸기	해물굴소스필라프 5.6.9.13.18. 바지락살달걀국 1.5.6.13.18. 낙지미나리초무침 5.6.13. 달걀탕수 1.5.6.12.13.15 김치 9.13.	친환경차수수쌀밥 냉이된장국 5.6.13.18. 눈꽃치즈달걀비 2.5.6.13.15.18. 간장깨잎장아찌 13. 바지락살애호박볶음 5.18. 김치 9.13. 조각사과	졸업식 종업식 (축하합니다)	에너지 770kcal 단백질 18g 칼슘 325mg 철분 6.7mg

☆ 식재료 원산지 공개 ☆

1. 쌀(밥,죽,누룽지) : 국내산, 유기농
2. 김치(배추, 고춧가루) : 국내산, 직접제조
3. 쇠고기 : 국내산 (한우,2등급이상)
4. 돼지고기 : 국내산 (2등급이상)
5. 닭고기&오리고기 : 국내산 (1등급)
6. 식육가공품 및 가공품 : 국내산
7. 콩(두부, 콩국수, 콩비지) : 국내산
8. 미꾸라지/가공품 : 국내산
9. 오징어.참조기.꽃게/가공품 : 국내산
10. 고등어/가공품 : 국내산
11. 명태/가공품 : 러시아산
12. 낙지/가공품 : 베트남산
13. 갈치/가공품 : 세네갈산
14. 미꾸라지.고등어.오징어.꽃게.참조기/가공품 : 국내산
15. 친환경 사용 품목 : 쌀, 찹쌀, 잡곡, 상추, 숙주나물, 양파, 콩나물, 대파, 팽이버섯 / 우리지역 가공품 : 참기름, 들기름
16. 양고기, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔은 우리학교 급식에 사용하지 않습니다.

○ 급식에 관한 불편이나 건의가 있으시면 언제든지 연락 주시기 바랍니다.

☆ 영양교사 조은정(☎070-4469-8382)