



# 2024. 10월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

http://cheongwan.es.kr/

## 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!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

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

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

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

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

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인에 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

### 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.

제품명	총 내용량	당류 (g)
제품 A (빨간)	200g	12g
제품 B (노란)	200g	10g

[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?

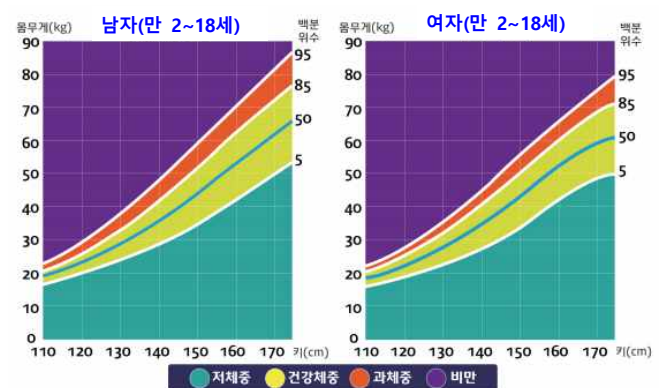
- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



### 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 습관

- 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)]



# 10월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 청완초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 완주군 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</p> <p>* 쇠고기: 국내산 한우</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산</p> <p>* 갈치, 아귀, 대구/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 중국산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세 사용 안함!</p>		<p>10/2 <b>Wed</b></p> <p>짜장밥(5.6.10.13.16) 계란파국(1) 각둣단무지 크래비볼강정(1.2.5.6.8.12.13) 배추김치(9) 열무김치(9) 농후발효요구르트(런)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.2/26.7/195.0/2.3</p>	<p>10/3 <b>Thu</b> 개천절</p> 	<p>10/4 <b>Fri</b> 재량휴업일</p> 
<p>10/7 <b>Mon</b></p> <p>유기농쌀기장밥 돈육김치찌개(5.9.10) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 당면잡채(5.6.10.13) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.4/28.7/214.3/4.0</p>	<p>10/8 <b>Tue</b> 생일밥상</p> <p>친환경찰현미밥 ★쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(5) 방울어묵추장볶음(1.5.6) 연양식불고기(2.16) 배추김치(9) 우리밀생크림케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.7/25.3/234.2/3.4</p>	<p>10/9 <b>Wed</b> 한글날</p> 	<p>10/10 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰보리밥 청국장두부찌개(5.9) 치즈떡순살닭볶음(2.5.6.15) 취나물무침 오징어야채미니어바(1.5.6.12.13.17) 파김치(자율)(9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.9/39.1/135.4/4.4</p>	<p>10/11 <b>Fri</b></p> <p>친환경흑미밥 한방닭곰탕(15) 고기말이버섯볶음(1.5.6.10.13.15.16) 두부달걀전(1.5.6) 배추김치(9) 포도(거봉) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/23.4/127.7/2.1</p>
<p>10/14 <b>Mon</b></p> <p>유기농쌀강황밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 골뱅이채소무침(5.6.13) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) ★우리밀허니버터카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/34.7/87.0/2.2</p>	<p>10/15 <b>Tue</b> 저탄소그린밥상</p> <p>팔찰밥 감자옹심이국(17) 두부어묵조림(1.5.6) 숙나물 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 친환경 조미김 * 에너지/단백질/칼슘/철 489.2/23.2/96.9/3.1</p>	<p>10/16 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경어린이임비빔밥&amp;약고추장(1.5.6.13.16) 북어채감자국(5) 유자단무지채무침 백김치/총각김치(9) 월미니요구르트(2) 하트새우포치(1.2.5.6.9.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.8/20.4/153.6/2.4</p>	<p>10/17 <b>Thu</b></p> <p>유기농쌀기장밥 물떡어묵국(1.5.6) 세멸치견과류볶음(1.5) 수제참쌀탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 청포도야연젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.3/29.1/158.1/1.7</p>	<p>10/18 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰보리밥 근대된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 아삭이고추무침(5.6.13) 김말이엿장조림(1.5.6.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 파인애플꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 898.5/37.7/161.6/9.8</p>
<p>10/21 <b>Mon</b></p> <p>친환경검정콩밥(5) 오징어무국(17) 오리불고기(5.6.13) 야채해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 깻잎양념무침(5.6) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/27.5/112.3/2.6</p>	<p>10/22 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰보리밥 김치콩나물국(5.9.13) 곤약메추리알장조림(1.13) 모듬채소&amp;쌈장(5.6.13) 돈육삼겹살구이(10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.7/20.5/132.6/3.0</p>	<p>10/23 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>치킨마요덮밥(텐더)(1.5.6.13.15.18) 매콤어묵국(1.5.6) 새우부추만두(찜만두)(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17) 모듬채소피클/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/32.3/147.6/2.9</p>	<p>10/24 <b>Thu</b></p> <p>친환경차수수밥 우리밀삼색수제비국(5.6) 연근견과류조림(5.6.13.14) 매콤등갈비찜(5.6.10.13) 오이부추무침(5.6) 배추김치(9) 짜먹는 애플(사과데이) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/20.7/64.4/1.7</p>	<p>10/25 <b>Fri</b> 독도밥상</p> <p>유기농쌀강황밥 국산콩두부배추된장국(5.6) 닭감자조림(5.6.13.15) 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 콩나물무침(5)/배추김치(9) 독도는 우리땅 도너츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.1/27.0/162.1/2.9</p>
<p>10/28 <b>Mon</b></p> <p>친환경찰현미밥 국산콩순두부찌개(1.5.9.10) 허브치킨플레로티채소찜&amp;허니머스터드(1.2.5.6.15) 도라지오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/27.8/88.9/2.0</p>	<p>10/29 <b>Tue</b></p> <p>친환경차수수밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 한입떡갈비구이(5.6.10.13.15.16.18) 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 참나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/25.0/169.8/3.0</p>	<p>10/30 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경흑미밥 해물짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 고들단무지무침(5.6.12.13.15) ★수제순살후라이드치킨(양념)(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 자두푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.8/34.6/129.5/2.7</p>	<p>10/31 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 건새우아욱국(5.6.9) 마늘햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.4/24.1/217.6/2.0</p>	<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ ★(별)표시는 청완초 학생들의 의견을 반영한 학생 건의 메뉴입니다!!

