



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 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

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 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.



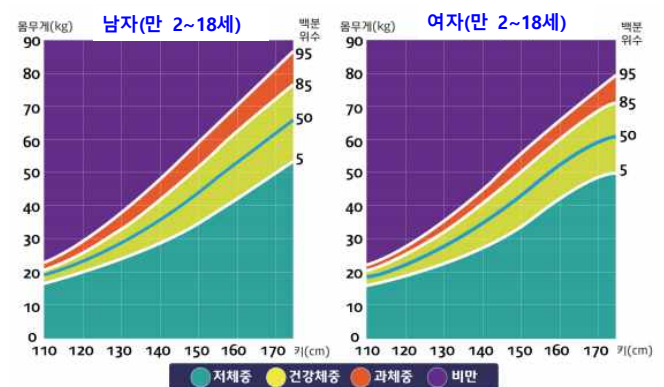
나의 체중은 건강 체중일까요?

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)]



10월 학교급식 식단 안내



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내</p> <p>http://chunpo.es.kr/ →알림마당→식생활관</p>		<p>찰현미밥 쇠고기미역국(16) 계란장조림(1.5.6.13) 단호박타락묵무침(5.6.13) 탕수만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 548.5/20.6/79.3/2.2</p>	<p>친환경귀리밥 아욱들깨국(5.6.9) 돼지갈비오븐구이(5.6.10.13) 도라지오이무침(5.6.13) 감자전(6) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 539.9/25.6/203.1/2.5</p>	<p>찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10) 궁채우침(5.6.13) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 알감자버터구이(2) *에너지/단백질/칼슘/철 660.5/27.2/136.4/5.5</p>
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	<p>참쌀밥 옥수수스프(2.5.6.13.16) 시금치숙간나물 포크커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 샐러드(1.5.12.13) 요거타임(샤인머스켓)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 679.5/25.3/179.9/1.5</p>	<p>강황쌀밥 근대국(5.6) 감자조림(2.5.6.13) 청경채무침 돼지고기쭈꾸미고추장불고기(5.6.10.13) 메추리알튀김(1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 557.6/22.3/138.5/2.8</p>	<p>찰보리밥 한우낙지탕(5.6.16) 호박전(1.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 열무김치(9) 떡꼬치(연떡소떡) 자두쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 649.0/22.3/88.7/2.6</p>	<p>짜장밥(2.5.6.10.13) 쌀짜장면(2.5.6.13) 두부달걀국(1.5.6) 오이지무침(13) 깍두기(9) 닭봉오른구이(5.6.12.13.15) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 652.4/31.2/159.2/3.1</p>
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
<p>홍국쌀밥 들깨수제비국(5.6) 열무편장지짐(5.6.9) 콩나물잡채(5.13) 돼지고기탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 574.0/17.3/225.9/6.2</p>	<p>찰현미밥 고기짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 어묵떡구이(1.5.6) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 우리밀칼송통팔짚빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 604.1/26.9/73.7/1.9</p>	<p>찰보리밥 우렁된장국(5.6) 참나물무침 닭고기볶음(5.6.13.15.18) 햄깨요전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 인절미크림떡(5) *에너지/단백질/칼슘/철 640.0/28.6/224.2/3.1</p>	<p>햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 맑은미역국(5.6) 상추부추무침(5.6.13) 열무김치(9) 레몬에이드 고구마탕(13) *에너지/단백질/칼슘/철 529.9/8.8/91.4/1.6</p>	
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 수다날	10/26 Thu 저탄소그린밥상	10/27 Fri
<p>찰현미밥 얼갈이된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 트리플슬라이스소시지볶음(2.5.6.10.15.16) 깍둑김치(5.6.13) 배추김치(9) 사과곤약젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 604.2/30.6/135.0/2.0</p>	<p>친환경귀리밥 꼬치어묵탕(1.5.6) 청경채무침 주꾸미볶음(5.6.13) 녹차미니도시락김 배추김치(9) 군만두(타래만두)(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 564.6/24.0/147.2/2.5</p>	<p>비빔밥(5.6.10.13.16) 열무된장국(5.6) 콩단팥송불직화구이(1.5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 비타요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 541.6/16.4/161.1/2.7</p>	<p>참쌀밥 오색감자용심이국(5.6.17) 연근조림(5.6.13) 비빔나물무침(5.6) 두부어묵전(1.5.6) 배추김치(9) 칼슘슈크림붕어빵(1.2.5.6)* *에너지/단백질/칼슘/철 526.0/13.5/133.8/2.1</p>	<p>찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 달걀찜(1.2) 미역국수초무침(5.6) 삼색야채어묵볶음(1.5.6.13) 열무김치(9) 치즈톡톡참쌀스틱(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 555.8/21.9/171.4/2.4</p>
10/30 Mon	10/31 Tue	<p>◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.</p> <p>◇ 학교누리집 급식게시판에 축산을 이력번호를 게시하고 있습니다.</p>		
<p>강황쌀밥 닭고기육개장(5.6.15.16) 상추부추무침(5.6.13) 오이맛고추무침(5.6) 큐브참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 머스크멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 632.2/25.5/87.4/2.5</p>	<p>홍국쌀밥 쇠고기국국(5.6.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10) 숙주볶음 오징어강정(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 롤솜사탕(5) *에너지/단백질/칼슘/철 603.1/25.8/61.7/2.0</p>	<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p>		

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 유기농 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산

* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산

* 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산 아귀/가공품: 국내산, 전복: 국내산

* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산,

다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 가리비, 전복, 방어및부세조피볼락 사용 안 함!