“꿈·사랑·만족이 넘치는 행복한 학교”

10월 영양소식

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, 식생활관 070-7609-5435

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

⚿ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.

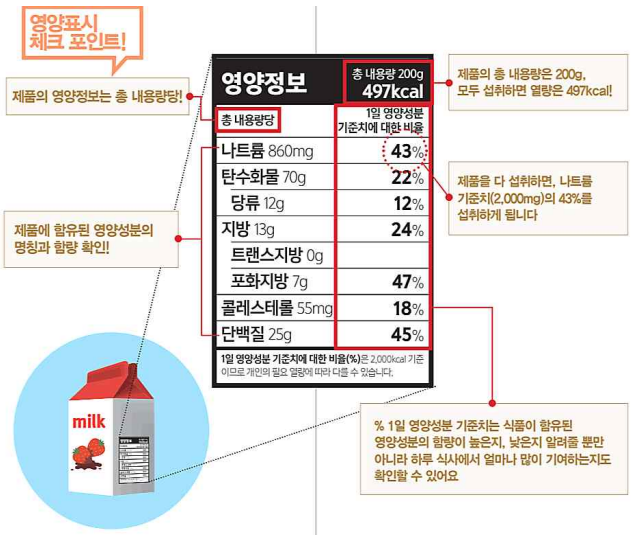
※ “영양표시”는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.

나는 지금 다이어트 중!
제품에 표시된 **열량을 확인**해 보세요.

우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...
고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 **나트륨, 지방 등의 함량**을 살펴보세요.

내 동생은 군것질을 너무 많이 해!
열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

⚿ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



⚿ 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 적정한 체중**을 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.

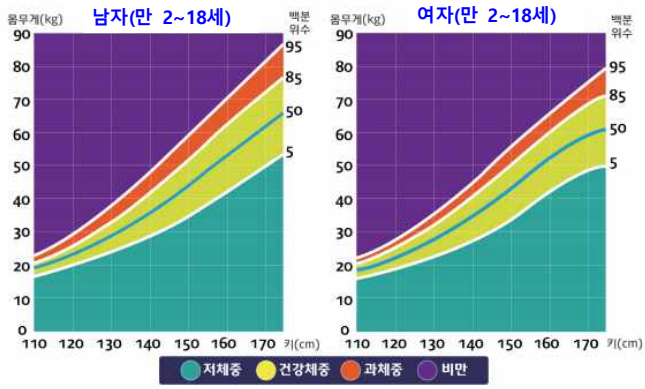
비만이면?

- 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
❶ 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
❷ 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
❸ 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 영양(고학년)), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

10월 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!
* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
* 낙지/가공품:국산/베트남산, 주꾸미:국산/베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함!

10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
친환경귀리밥 코다리순살찌개(5.6.13.18) 치커리무침(5.6.13) 당면잡채(1.5.6.10.13) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.4/35.3/252.3/5.3		찰보리밥 얼갈이된장국(5.6) 닭고기볶음(5.6.13.15) 미니도시락김 콘카레삼치살구이 총각김치(9) 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.5/26.6/139.7/1.8

10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
홍국쌀밥 된장찌개(5.6) 오이무침(5.6.13) 돼지고기고추장불고기 (5.6.10.13) 깔라만시 레몬크림새우 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 한라봉타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.0/30.1/161.3/3.1	홍국쌀밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 리코타치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 시금치쑥갓나물 간장치킨(4.15) 배추김치(9) 짜먹는 애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.5/23.1/91.4/1.9		친환경귀리밥 쇠고기미역국(16) 오징어채조림(13.17) 콩나물무침(5.13) 까르보미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 귤 *에너지/단백질/칼슘/철 564.3/19.2/88.6/1.6	찰현미밥 순두부찌개(5.6.9.10) 도토리묵잡채(1.5.6.8.13.18) 수제떡갈비(2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 딸기크림치즈샌드위치(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 580.7/20.1/110.1/2.2

10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 저탄소그린밥상	10/17 Thu	10/18 Fri
찰보리밥 아욱된장국(5.6.9) 도라지초무침(13) 감자볶음 지파이(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 유기농딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 579.2/25.1/403.5/2.1	찰기장밥 새우호박국(9.13) 두부찜(5.6) 오이지무침(13) 포테이토순살고등어구이(5.6.7) 배추김치(9) 달밤라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 611.6/30.2/284.6/2.8	식물성햄볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 김치된장국(5.6.9) 단무지무침(13) 청경채무침 두부탕수(1.5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓비타민스틱 *에너지/단백질/칼슘/철 569.2/15.0/114.0/1.4		카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 동죽살미역국(18) 갓김치(9) 깍두기(9) 베이컨 말이가래떡구이 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/16.5/125.5/5.9

10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
찰현미밥 꼬치어묵탕(1.5.6) 계란장조림(1.5.6.13) 김실파무침(5.6.13) 한우불고기(5.6.16) 배추김치(9) 단풍설기 *에너지/단백질/칼슘/철 665.5/37.7/177.3/4.9	친환경귀리밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9) 쫄면채소무침(5.6.13) 청양갈릭고기튀김(1.2.5.6.10.15.16.18) 달걀말이(1) 배추김치(9) 포도(거봉) *에너지/단백질/칼슘/철 668.3/26.7/117.0/2.8	찰흑미밥 열무된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 오이맛고추무침(5.6) 배추김치(9) 깻잎김치(5.6.13) 웨지감자(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 573.5/28.2/146.6/2.4	친환경귀리밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 오리훈제야채무침(1.2.5.6) 비타민나물 배추김치(9) 오징어링(1.5.6.13.17) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 662.2/26.3/137.2/4.9	홍국쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 들미나리초무침(5.6.13) 파프리카떡볶음(5.6.13) 치킨까스(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 옥수수바(13) *에너지/단백질/칼슘/철 660.1/27.6/226.8/2.4

10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	◇ 알레르기 정보 -
찰현미밥 육개장(5.6.16) 곤약메추리알장조림(1.5.6.13) 열무된장지짐(5.6.9) 갓김치(9) 치즈새우구이(1.5.6.9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 607.1/21.9/288.7/3.5	홍국쌀밥 북어뭇국(1.5) 안동찜닭(2.5.6.12.13.15) 콩나물잡채(5.13) 배추김치(9) 커스터드크림미니츄러스(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 574.1/22.6/113.7/2.4	찰보리밥 우렁된장국(5.6) 가지무침(5.6) 브로컬리숙회(5.6.13) 간장양념오리불고기(2.5.6.12.13) 총각김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 671.8/24.2/256.1/4.2	친환경귀리밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10) 상추쏙갓무침(5.6.13) 숙주게맛살무침(1.5.6.8) 찹쌀돼지고기탕수육(1.5.6.10) 배추김치(9) 머스크멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 569.5/20.4/94.0/6.0	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: http://chunpo.es.kr/ ->알림마당->식생활관
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다
◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
◇ 학교 누리집 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.