

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

㉞ 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 4kcal을 냅니다
- 지방 1g은 9kcal을 냅니다
- 단백질 1g은 4kcal을 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.

㉞ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보	총 내용량 200g 497kcal	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량당		
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 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 에너지로 계산된 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

㉞ 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.

㉞ 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.



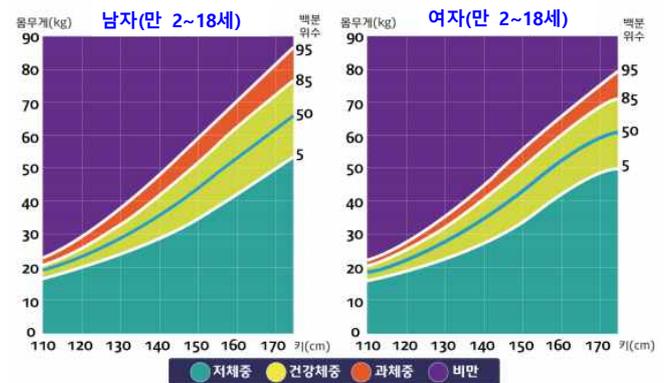
나의 체중은 건강 체중일까요?

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
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳갯		친환경홍국쌀밥 떡만두국 가지나물 부추겉절이 포크커틀렛 배추김치 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.4/27.6/92.9/2.8	짜장면 달걀실파국 반달단무지 뉴델리탄두리치킨 보쌈김치 요거타임샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/39.0/299.8/3.0	친환경발아찰현미밥 우렁된장국 시금치무침 수제김치치즈스테이크 보쌈김치 사과양배추샐러드 우리쌀달콤가래떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 696.6/30.9/363.7/5.8
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed 수다날	10/12 Thu	10/13 Fri
	친환경차수수밥 참치김치찌개 김가루실파무침 쇠고기류산슬 알타리김치 김소떡달콤강정 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/28.9/126.3/6.8	김치볶음밥 시래기된장국 친환경콩나물무침 김파래자반 닭봉오븐구이 무생채 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.2/27.0/227.3/3.6	친환경발아찰현미밥 소고기버섯전골 연근조림 해물볶음우동 허니로스트덕 보쌈김치 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/26.2/76.8/3.0	친환경경정쌀밥 꼬치어묵국 숯불돼지LA갈비 근대된장무침 고구마바삭튀김 보쌈김치 튠감귤젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.3/30.2/167.6/2.4
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed 수다날	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경귀리밥 돼지등뼈감자탕 애느타리깨소스무침 가지미버터구이 알타리김치 스위트핫도그 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/31.1/119.3/2.8	클로렐라쌀밥 아욱된장국 야채쫄면무침 바베큐폭립 배추김치 바나나 웃담딸기요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/20.7/159.0/1.8	오므라이스 유부장국 오이부추무침 마라로제짬뽕 배추김치 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.0/31.6/189.8/3.3	친환경겨피독두밥 저염식누룽지 돼지고기수육 게맛살냉채 타코야끼 보쌈김치 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 690.0/28.8/102.3/2.2	친환경차수수밥 청국장찌개 맛있는계란장 어묵콩나물찜 보쌈김치 피자토스트 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/32.0/266.9/3.8
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed 저탄소그린밥상	10/26 Thu 생일 밥상	10/27 Fri
친환경경정쌀밥 순두부찌개 돈육불고기 치즈감자구이 배추김치 바나나 튠튼사과젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/35.6/150.7/3.2	친환경귀리밥 꽃게찌개 배추숙주무침 진미채해바라기씨볶음 탕수육 크로크무슈 알타리김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.7/34.1/270.6/2.4	카레라이스 팽이버섯된장국 콜라비무침 라이크텐더 배추김치 달걀라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/22.6/165.7/2.9	친환경발아찰현미밥 쇠고기미역국 애호박버섯볶음 수제소시지김치볶음 보쌈김치 꼬마고기찜빵만두 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.6/21.9/196.1/3.6	친환경 쌀밥(추가밥) 영양닭죽 미니버거 상추겉절이 김파래자반 보쌈김치 요구르트런 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.6/31.3/277.4/3.5
10/30 Mon	10/31 Tue	◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!		
친환경경정쌀밥 돈코츠라멘 연두부,양념장 시금치무침 애호박전 배추김치 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/19.7/229.9/2.1	친환경찰보리밥 감자수제비국 돼지갈비찜 오이배무침 배추김치 굴 바나나크림치즈케익 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/29.7/185.7/2.5	◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> -> 알림방 -> 식생활실 -> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.