



# 6월 영양소식

발행처 : 대덕초등학교

발행일 : 2021. 6. 1.

똑똑하게 남남남! 맛있게 먹어요♪



## 영양표시란?

영양표시는 식품 포장지에서 확인할 수 있습니다. 과자, 빵, 음료수, 면류 등 가공식품에 있는 영양소의 종류와 양을 알려줍니다. 영양표시를 꼭 확인해야 간식을 현명하게 선택할 수 있습니다.



## 어떤 영양성분이 표시?

열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등 다양한 영양소를 표기합니다. 영양성분표시를 확인하고 포화지방, 트랜스지방, 나트륨 등이 너무 많은 식품은 피하도록 합니다.



## 영양표시 확인하기

1단계 1회 제공량이 얼마인지 살펴보기

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 살펴보기

3단계 내가 얼마만큼 먹었는지 살펴보기



## 영양표시를 읽어요

**1회 제공량과 총 제공량**

이 제품은 총 1,000ml,  
1회 제공량은 200ml입니다.

영양성분		
1회 제공량 1컵(200ml) 총 5회 제공량(1,000ml)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	125kcal	
탄수화물	10g	3%
당류	10g	
단백질	8g	13%
지방	6g	12%
포화지방	2g	13%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	25mg	8%
나트륨	60mg	3%

%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

**%영양소 기준치**

하루에 먹을 영양성분을 100%로 볼 때 이 가공식품 1회 제공량을 먹으면 얻게 되는 영양성분의 비율입니다.

**관심있는 영양소 살펴보기**

**당류**  
많이 먹으면 충치가 생깁니다.

**지방·열량**  
많이 먹으면 비만해집니다.

**나트륨**  
많이 먹으면 짜게 먹게 되어 건강에 해롭습니다.



## 유전자변형식품 이해하기

유전자변형이란 인위적으로 유전자변형기술을 활용하여 만든 생물체를 유전자변형생물체(GMO, Genetically Modified Organism)라고 합니다. 인슐린을 생산하는 세균, 인간의 질환을 연구하기 위한 모델 동물 등 다양한 분야에 유전자변형기술이 적용되고 있습니다.

### 유전자변형식품이란?

유전자변형 농산물·축산물·수산물·미생물을 원재료로 하거나 또는 이용하여 제조·가공된 식품, 건강기능식품, 식품첨가물을 말합니다.

### 유전자변형식품 어떻게 만들어 지나요?

유전자변형 농산물의 개발에는 유전자를 식물체에 도입하는 방법이 사용되고 있습니다.

### 유전자변형식품은 어떤 종류가 있나요?

유전자변형식품은 전세계적으로 콩, 옥수수, 면화, 카놀라가 대부분이며, 사탕무, 알팔파, 감자, 파파야, 사과 등도 개발되어 있습니다.

우리나라에서는 [식품위생법] 제18조에 따라 유전자변형식품등에 대하여 안전성을 심사하여, 승인된 유전자변형식품만 국내에 수입·유통될 수 있습니다. 국내에 안전성 심사 승인을 받은 농산물은 콩, 옥수수, 면화, 카놀라, 사탕무, 알팔파가 있으며, 우리나라는 아직 유전자변형 농산물의 재배가 허용되지 않고 있습니다.

유전자 변형식품의 안전성에 여러 논란의 여지가 있기에 식품을 선택할 때에 주의를 기울여야 합니다.

\*우리학교는 비유전자변형식품 사용 시범학교로 된장, 간장, 고추장, 두부, 청국장, 유정란(non-GMO사료 사용)을 사용하고 있습니다.

출처: [www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr)(식약처, 식품안전나라)



## 절기 이야기 (6월)

1. 망종(양력6월5일) - 본격적인 여름으로 접어드는 시기로 보리수확과 타작이 끝나면 모내기가 대대적으로 시작됩니다. 농번기의 최고 절기.

(절기식 : 보리가루죽)

2. 하지(6월 21일) - 일년 중 낮이 가장 긴 날. 하지 때까지 비가 오지 않으면 기우제를 지내고, 강원도 지역에서는 파삭한 햇감자를 캐어 찌먹거나 갈아서 감자전을 부쳐 먹습니다.

(절기식 : 햇감자전)





## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표에 표기된 알레르기 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 경우 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	6/1 Tue	6/2 Wed 수요일	6/3 Thu	6/4 Fri
	강황쌀밥* 등뼈감자탕*(5.6.9.10.13.18.) 감자채피망볶음*(5.) 저염고등어구이(2.5.6.7.13.) 배추김치*(9.13.18.) 수박*	찰흑미밥* 쇠고기미역국*(5.6.13.16.18.) 상추치커리무침*(5.6.13.18.) 부들어묵볶음(간장)(1.5.6.13.16.18.) 석박지*(9.13.18.) 요구르트65(2.) 불고기계란전샌드위치(1/4)(1.2.5.6.12.13.16.)	귀리밥* 돈육김치찌개*(5.9.10.13.18.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16.18.) 검은깨묵김무침(5.6.13.18.) 열갈이겉절이*(9.13.) 주꾸미콩나물볶음*(5.6.13.18.)	홍미밥* 들깨무채국(5.6.13.18.) 건파래볶음* 돼지목살오븐구이(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(6.9.13.18.) 상추쌈/쌈장(5.6.13.18.) 메론
6/7 Mon	6/8 Tue	6/9 Wed 수요일	6/10 Thu	6/11 Fri
찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.18.) 닭고기자장볶음(떡볶이떡)(2.5.6.8.13.15.16.18.) 가지양념무침*(5.6.18.) 햄맛살콘샐러드(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 열무김치*(9.13.)	강황쌀밥* 머위들깨탕*(5.9.13.) 양배추찜/쌈장(5.6.13.18.) 돈육불고기*(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.18.) 우리매실쥬스 절편	찰현미밥 쌀국수*(2.5.6.13.16.) 꼬들단무지무침 고막살야채무침*(5.6.13.18.) 왕새우튀김/타르타르소스*(1.5.6.9.13.) 배추김치*(9.13.18.)	클로렐라쌀밥* 바지락순두부국*(1.5.9.10.13.17.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 부추고추장무침(5.6.13.18.) 타코야끼(해물)(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 배추김치(9.13.18.)	김가루주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.16.) 크림스프(1.2.5.6.13.16.) 양상추과일샐러드/오리엔탈드레싱(5.6.11.12.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 직접만든마늘바게트(1.2.5.6.13.)
6/14 Mon 채식요일	6/15 Tue	6/16 Wed 수요일	6/17 Thu	6/18 Fri
찰흑미밥 동태알탕(13.) 계란우유조림(1.5.6.13.18.) 스팀두부/김치볶음*(5.9.13.18.) 총각김치(9.13.) 우리쌀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)	찰현미밥 건새우근대된장국(5.6.9.13.18.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 도토리묵참나물무침(5.6.13.18.) 등갈비찜(5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.18.) 토마토(12.13.)	온국수/간장양념(1.5.6.8.9.13.18.) 미니밥*(13.) 두부조림*(5.6.13.18.) 배추겉절이(6.9.13.18.) 순살깨통닭*(1.2.5.6.13.15.16.) 밀감푸딩(1.5.13.)	기장밥 육개장(1.5.6.13.16.18.) 팽이미역줄기볶음(5.) 조기구이(가시제거)(2.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 던킨도넛(스트로베리필드)(1.2.5.6.)	치킨카레라이스*(2.5.6.13.15.16.) 맑은콩나물국(5.13.) 무말랭이무침*(5.6.13.18.) 치즈돈까스/데미그라스소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.18.) 생과일요거트(딸기)(2.13.)
6/21 Mon	6/22 Tue	6/23 Wed 수요일	6/24 Thu	6/25 Fri 다먹는날
토마코펜쌀밥(12.) 쇠고기무국(당면)(5.6.13.16.18.) 고등어김치조림*(5.6.7.9.13.18.) 고추잡채/꽃빵*(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.) 수박	찰현미밥 한방닭죽*(13.15.) 매운돼지갈비찜*(5.6.10.13.18.) 채소스틱/쌈장(완*)(5.6.13.16.18.) 야채춘권/스위트칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.18.)	찰흑미밥 꽃게탕*(5.6.8.13.17.18.) 오리훈제야채무침*(5.6.12.13.) 궁중떡볶음*(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 방울토마토(12.)	귀리밥 김치만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 견과류멸치볶음*(5.9.13.) 구운계란(1.13.) 불고기함박스테이크(파인링)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 호박설기(5.13.)	콩나물밥/양념장(초)(5.6.13.16.18.) 유부감자국(5.6.13.18.) 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 감귤쥬스(5.13.) 사색피클(13.)
6/28 Mon	6/29 Tue	6/30 Wed 수요일	◇ 알레르기 정보 -①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자	
찰현미밥 오징어무국(13.17.) 훈제연어스테이크/어니언소스(1.2.5.6.) 열갈이배추된장무침*(5.6.13.18.) 계란말이(맛살, 채소)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.18.)	찰보리밥 청국장찌개*(5.9.13.18.) 돈육버섯간장불고기*(5.6.10.13.18.) 열무김치*(9.13.) 우유미숫가루(종이컵)(2.5.13.) 홍루이젠샌드위치(1/4)(1.2.5.6.10.13.)	클로렐라쌀밥* 유부우동(1.5.6.8.9.13.16.18.) 단무지무침 수제등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.18.) 떠먹는요구르트(복숭아맛)(2.11)		