

고열량, 저영양



인스턴트 식품 파해치기



고열량, 저영양 식품이란 열량은 높지만 그에 반해 영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 식품을 말합니다.

생활수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로 비만이 매년 증가하고 있는 가운데 어린이 비만이 성인보다 높게 증가하고 있어 문제가 되고 있습니다.

◆ 어린이를 살찌우는 기호식품

요즘의 어린이들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있을 뿐 아니라 학원 활동으로 인해 방과 후에도 신체적 활동이 그리 많지 않습니다. 때문에 제대로 소화되지 못한 영양분이 체내에 그대로 쌓이게 되고, 이것은 곧 비만으로 연결되기 쉽습니다. 어린이 비만이 증가하는 것은 유전적, 사회적, 환경적인 원인 등 여러 가지가 있겠지만 무엇보다도 환경적인 영향인 어린이 기호식품을 가장 큰 원인으로 들 수 있습니다. 대부분의 어린이들이 좋아하는 먹거리는 열량이 높은 튀김음식과 달콤한 고당질 식품입니다. 다시 말해 어린이들을 자극하는 식품들은 대부분 열량이 높고 영양성분이 적은 고열량 저영양 식품군이 많다는 것입니다.



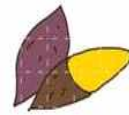
◆ 고열량 저영양 식품은 어떤 것이 있을까?



고열량 저영양 식품에는 한과류를 제외한 과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류, 유가공품 중 가공유류,

아이스크림, 어육소시지, 음료수 중 탄산음료, 혼합음료, 제과·제빵류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다. 대부분의 과자와 라면류는 고열량 저영양 식품에 포함되기 쉽습니다.

◆ 고열량 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한 실천 지침!



어머니가 정성껏 준비해 주는 군고구마, 찐 감자, 신선한 과일 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성할 뿐 아니라 이 외에도 섬유질을 우리 몸에 공급하여 체내에 쌓인 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 주는 장점도 있습니다. 또한 어린이의 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.

▶ 실천지침 No.1



인스턴트 식품 대신 자연식품위주로 식사합니다.

▶ 실천지침 No.2

간식은 시간을 정해놓고 먹되, 영양성분분석표를 확인하여 열량이 높지 않은 종류를 선택합니다.

▶ 실천지침 No.3



되도록 외식은 자제하고 가정에서 식사합니다.

▶ 실천지침 No.4



가정에서도 어린이 간식은 되도록 기름을 적게 사용하는 조리법을 이용합니다.

◆ 엄마표 웰빙간식 두부피자



- 재료: 두부, 양파, 햄, 피망, 양송이버섯, 피자치즈, 토마토케첩

- 만들기

- ① 두부는 소금으로 간하고 물을 뺀 뒤, 1cm 두께로 썰어서 팬에 굽습니다.
- ② 햄, 양파, 피망, 양송이 버섯은 잘게 썬 뒤 토마토케첩에 섞어줍니다.
- ③ 두부 위에 소스와 토핑 재료를 놓고 피자치즈를 얹어줍니다.
- ④ 오븐에 굽거나, 팬에 치즈가 녹을 때까지 익힙니다.

※ 집에 있는 채소를 활용해도 좋아요!



				12월 1일 (목)	12월 2일 (금)
조식				낙지야채죽 미니소시지페스츄리 한끼오프(파인애플) 2. 배추김치 9. 배	고추참치주먹밥 5.12.16. 프렌치토스트 1.2.5.6. 치즈스틱 1.2.5.6. 후레이크콘&초코볼시리얼 2.5.6. 우유 2. 사과
				에너지/단백질/칼슘/철 799.1/29/285.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 764.6/37.7/254.6/4.4
중식				친환경보리밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 보쌈&무말랭이 10. 상추&쌈장 5.6. 견과류영양계란찜 1. 배추겉절이	친환경현미밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 눈꽃치즈닭갈비 2.15. 어묵볶음 1.5.6. 느타리버섯볶음 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 849.6/46/237.3/7.9	에너지/단백질/칼슘/철 853.2/44.6/194.2/2.5
석식				친환경흑미밥 소고기미역국 16. 닭볶음탕 5.6.15. 돈육김치전 1.6.9.10. 애호박볶음 깍두기 9.	오징어덮밥 17. 팽이버섯유부된장국 5. 바사삭치킨너겟&머스터드 1.2.5.6.8.13. 순대찜 2.5.6.10.13.16. 오이무침 배추김치 9.
				에너지/단백질/칼슘/철 746.2/40.6/245.2/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 782.9/36.2/238.7/7.1
	12월 5일 (월)	12월 6일 (화)	12월 7일 (수)	12월 8일 (목)	12월 9일 (금)
조식		소고기야채죽 16. 미니플레인베이글&딸기잼 1.2.5.6.13. 그레놀라(카카오,호두)&우유 2.5.6. 배추김치 9. 방울토마토 12.	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 닭가슴살꺾바로우&탕수육소스 5.6.13.15. 소시지야채볶음 2.5.6.10.15.16. 청경채무침 배추김치 9.	에그토르티야맥모닝 1.2.5.6.12.13.18. 크림스프 2.5.6.13.16. 콘샐러드 1.2.5.6. 요거특링&초코볼 2. 두유 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 건새우아욱된장국 9. 돈육숙주볶음 10. 치킨텐더&머스터드 1.2.5.6.15.18. 어린새송이버섯볶음 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 739.1/27/273.6/6.6	에너지/단백질/칼슘/철 864.9/39.1/226.3/13.8	에너지/단백질/칼슘/철 742.8/27.7/191.1/1.8	에너지/단백질/칼슘/철 811.7/42.8/267.2/3.2
중식	친환경기장밥 김치콩나물국 5.9. 수제뿌링글치킨 6.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 근대된장무침 총각김치 9. 탐미유비타민주스 13.	친환경혼합잡곡밥(9곡) 5. 온도토리묵국 3.5.6.9.13. 돈등심찰스테이크 2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18. 새우튀김&칠리소스 1.5.6.9.12.13. 참나물무침 배추김치 9. 불닭맛김	시래기무밥&양념장 종합꼬치어묵국 1.5.6.7.18. 고기없이치즈함박 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오이무침 배추김치 9. 굴	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 돈육간장불고기 10. 비빔면&왕새고기만두 1.2.5.6.9.10.15.16.18. . 새우젓애호박볶음 9. 깍두기 9. 블랙사파이어음료	친환경수수밥 바지락무국 18. 묵은지닭볶음탕 9.15. 애호박전&옛날소시전 1.2.5.6.10.15.16. 콩나물무침 5. 총각김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 800.5/41.1/228.6/4	에너지/단백질/칼슘/철 862.1/45.2/255.3/5	에너지/단백질/칼슘/철 736.4/39.1/306.6/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 801.5/40.2/236.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 846.4/45.5/258.8/9.5
석식	해물볶음우동&미니밥 5.6.9.13.17.18. 실파계란국 1. 반달단무지 배추김치 9. 말바크림샌드위치 1.2.5.6. 오라떼(애플) 13.	친환경보리밥 닭개장 15. 미트볼소스조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 진미채고추장조림 17. 시금치무침 배추김치 9.	친환경차조밥 애호박두부된장국 5. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 코코넛하트연어치즈가스&타르타 1.2.5.6.13. 숙주나물무침 배추김치 9.	친환경보리밥 소고기무국 5.16. 고추까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.18. 통그릴블랙퍼스트소시지 1.2.5.6.10.15.16. 부추무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 731.9/27.7/176.9/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 793.8/40.7/273.3/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 860.8/43.8/284/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 876.5/32.1/188/4.2	

	12월 12일 (월)	12월 13일 (화)	12월 14일 (수)	12월 15일 (목)	12월 16일 (금)
조식		영양닭죽 15. 레드베리에너지바 1.2.5.6. 치즈폭탄크리스피핫도그 1.2.5.6.10.15.18. 딸기우유 5. 배추김치 9. 배 (신고배)	친환경보리밥 얼갈이된장국 돈육고추장불고기 5.6.10. 미니어묵바 1.5.6. 오이무침 배추김치 9.	누룽지 옥수수크림갈릭소시지빵 2.5.6. 블랙초코칩그레놀라바 2.5. 자몽허니블랙티음료 13. 배추김치 9. 바나나	친환경보리밥 얼큰소고기무국 5.16. 고등어주조림 7. 계란말이 1. 시금치무침 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 754/30.9/316.4/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 827.1/40.5/310.3/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 738.3/17.1/286.6/6.1	에너지/단백질/칼슘/철 755.2/38.2/309.4/5.3
중식	친환경차조밥 얼갈이등뼈탕 10. 코코넛한다리새우까스&타르타르 1.5.6.9.13. 도통둥그랑뎡 1.2.5.6.10.15.16. 진미채고추장조림 17. 배추김치 9.	친환경현미밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 돼지갈비김치찜 9.10. 가지무침 시리얼양배추샐러드&참깨D 2.5.6.13. 깍두기 9. 쁘티쿨자두음료	크림카레우동 2.5.6.9.10.12.13.16.18 . 베이컨김치볶음밥(미니) 1.2.5.6.9.10.15.16. 두부유부장국 5.6.9.13. 리얼치즈블럭돈가츠&소스 1.5.6.10.12.13.18. 부추무침 총각김치 9.	친환경현미밥 한우낙지찌개 16. 치즈함박스테이크&계란후라이 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 가지무침 온두부&볶음김치 5.9. 탐미유골배 13.	친환경기장밥 직화짬뽕탕 6.9.10.13.17.18. 빵가루씨푸드꼬치 1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18. 얇은피교자만두 1.5.6.10.15.16.18. 마카로니콘샐러드 1.5.6.13. 오이고추된장무침 배추김치 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 858.2/43.7/224.5/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 872.5/44.8/243.5/7.2	에너지/단백질/칼슘/철 848.6/41.9/249.5/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 716.8/39.2/334.7/7.3	에너지/단백질/칼슘/철 872.3/47/285.3/5.2
석식	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 얼큰콩나물국 5. 돈육간장불고기 10. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 미역줄기볶음 배추김치 9.	중화볶음치밥 5.6.12.13.15.18. 연두부계란국 1.5. 행전 1.2.5.6.10.15.16. 청경채무침 스틱단무지 배추김치 9. 요구르트 2.	친환경수수밥 굴림만두국 1.5.6.10.16.18. 치즈떡갈비 2.15. 옛날소시지전 1.2.5.6.10.15.16. 참나물무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 9. 고추송송순살치킨&더블치즈소스 1.2.5.6.13.15. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 콩나물무침 5. 배추김치 9.	친환경현미밥 돈육김치찌개 5.10. 간장짬뽕 15. 김치메밀전병 2.3.5.6.16.18. 근대된장무침 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 840/43.8/207.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 813.4/39.5/335.3/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 863/44.5/257.7/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 770.4/34.4/255.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 785.3/40.3/270.7/4
	12월 19일 (월)	12월 20일 (화)	12월 21일 (수)	12월 22일 (목)	12월 23일 (금)
조식		영양닭죽 15. 우리말마들렌 1.2.5.6. 탐미유홍삼사과주스 고단백넛츠바사삭 요거트(링&초코볼) 2. 배추김치 9.	친환경현미밥 소고기무국, 5.16. 갈릭떡갈비소식 5.6.10.13.15.16. 햄계란전 1.2.5.6.10.15.16. 시금치무침 배추김치 9.	부추바지락죽 18. 순살식빵&딸기찜 2.5.6.13. 아몬드후레이크&우유 2.5.6. 뽕떡핫도그 2.5.6.10.15.16. 배추김치 9.	친환경흑미밥 연두부계란국 1.5. 파드로치즈두통등심돈까스 1.2.5.6.10.12.13.18. 매콤고기완자 1.2.5.6.10.15.16.18. 감자채볶음 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 799.7/25.9/266.7/2.2	에너지/단백질/칼슘/철 809.2/38.8/242.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 803.3/32.7/272.4/13.9	에너지/단백질/칼슘/철 893.7/43.8/262.7/4.4
중식	친환경수수밥 들깨감자수제비국 5.6. 오리훈제&머스타드.쌈무 1.2.5.6. 옛날소시지전&애호박전 1.2.5.6.10.15.16. 숙주미나리무침 배추김치 9.	친환경현미밥 종합어묵국 1.5.6. 돈육고추장불고기 10. 치즈미트볼조림 1.2.5.6.10.12.13.15.16 . 상추&쌈장 5.6. 느타리버섯볶음 배추김치 9.	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 얼큰콩나물국 5. 통모짜치즈카츠 1.2.5.6.10.12.13.18. 도라지오이무침 배추김치 9. 하동매실주스	친환경기장밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16 . 어니언후라이드치킨 1.2.5.6.15. 동지팔죽 김가루실파무침 총각김치 9.	친환경현미밥 새알만두국 1.5.6.10.15.16.18. 닭다리바베큐 5.6.12.13.15. 사각어묵볶음 1.5.6. 참나물무침 배추김치 9. 허쉬쿠키앤크림 1.2.5.
	에너지/단백질/칼슘/철 869/35.8/241.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 808.4/39.9/271.4/4.5	에너지/단백질/칼슘/철 829.8/35.9/242.5/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 847.4/41.7/257.1/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 808.4/36/245.5/3.2
석식	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10. 왕돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 야채계란찜 1. 근대나물무침 깍두기 9. 블루베리요거트 1.2.5.6.	콩파오파스타 1.4.5.6.8.9.13.16.17.18. 계란볶음밥 1. 느타리버섯들깨국 갈비맛등심직화스테이크 1.2.5.6.10.12.15.16. 가지무침 배추김치 9.	친환경보리밥 건새우아욱된장국 9. 등뼈김치찜 9.10. 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 미역줄기볶음 배추김치 9.	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8. 돈육고추장불고기 10. 궁중떡볶이 5.6.10.13.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9.	치즈김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.13.15.16 . 홍합미역국 18. 계란후라이 1. 라임특생선까스 1.5.6.13. 오이무침 깍두기 9.
	에너지/단백질/칼슘/철 834.4/40.9/258.1/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 806.3/36.5/267.4/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 814.6/37.5/258.1/6.5	에너지/단백질/칼슘/철 803.8/39.1/247.3/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 846.1/41.7/245.9/5.5

	12월 26일 (월)	12월 27일 (화)	12월 28일 (수)	12월 29일 (목)	12월 30일 (금)
조식		소고기야채죽 16. 달콤볶세 1.2.5.6. ček스초코시리얼&우유 2.5.6. 치즈스틱 2. 배추김치 9.	친환경현미밥 청국장 5.9.10. 멘치볼카츠 1.5.6.10.12.13.18. 야채계란말이 1. 새송이버섯볶음 배추김치 9.	누룽지 베이컨에그토스트 1.2.5.6.10.13. 프로틴초코볼&너츠 2.4.14.19. 배추김치 9. 사과 13.	친환경흑미밥 바지락순두부찌개 5.9.10.18. 코코넛하트연어치즈까스 1.5.6.8.9.10.13.17.18. 돈육메추리알장조림 1.10. 청경채나물무침 배추김치 9.
		에너지/단백질/칼슘/철 820/29.8/279.8/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 830.3/38.8/264.4/5.7	에너지/단백질/칼슘/철 811.3/33.3/274.7/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 832.1/40.8/249.7/9
중식	친환경현미밥 북어무국 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.18. 부추잡채 1.5.6.10. 가지무침 배추김치 9. 자몽허니블랙티 13.	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 닭볶음탕 15. 도토리콩랑떡 1.2.5.6.10.12.15.16. 아욱된장무침 총각김치 9.	친환경수수밥 애호박두부된장국 5. 오징어야채볶음 17. 채식함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 시금치무침 배추겉절이 굴	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 닭통살꼬치까스 5.6.12.13.15. 쫄면 5.6. 방풍나물무침 배추김치 9. 불닭맛김	친환경현미밥 닭개장 15. 돈육간장불고기 10. 임연수어카레구이 2.5.6.12.13.16.18. 실파무침 온두부&볶음김치 5.9.
	에너지/단백질/칼슘/철 814.8/38.9/254.4/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 826.5/39.5/247.8/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 803.4/41.5/261.6/4.4	에너지/단백질/칼슘/철 832.3/42.3/272.6/11.4	에너지/단백질/칼슘/철 821/39.9/259.1/5.7
석식	유부우동 1.2.5.6.9.13. 후리카게김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 별난팍큰치킨강정 1.2.5.6.12.13.15. 반달단무지 배추김치 9. 탐미유사과워터젤리	친환경현미밥 닭곰탕 15. 동새우카츠 1.5.6.9.13. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 숙주나물무침 배추김치 9.	친환경흑미밥 물만두국 1.5.6.10.16.18. 매콤닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16. 열무나물된장무침 배추김치 9.	친환경보리밥 맑은미역국 오리주물럭 5.6. 치즈감자고로케 1.2.5.6.10.16. 참나물무침 배추김치 9.	
	에너지/단백질/칼슘/철 824.7/30.9/257.5/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 833.1/42.4/255.1/4	에너지/단백질/칼슘/철 801.8/36.2/249/6.7	에너지/단백질/칼슘/철 802/30.1/257.6/4.8	

◆ 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

◆ 원산지

• 쌀:국내산 (친환경) • 콩(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
• 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어, 오징어, 참조기, 갈치, 꽃게:국내산
• 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락 사용 안함

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

매월 첫째주, 셋째주 수요일 중식은 잔반없는 날

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

2022. 11. 28.

덕 암 고 등 학 교 장