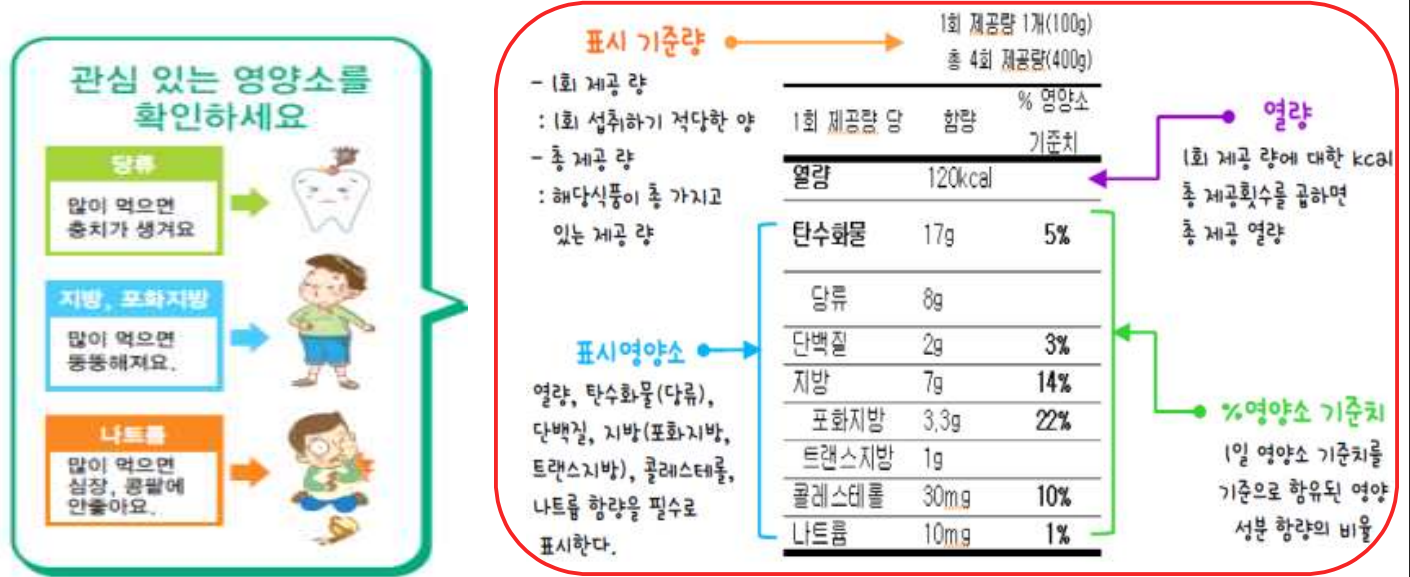


## 영양표시제 알아보기/ 햇빛 비타민D

### 영양성분표: 영양표시제를 알고 있나요?

식품에 어떤 영양성분이 얼마나 들어있는지 포장에 표시하여 제품에 정확한 영양성분과 그 분량을 알려주는 제도, 우리가 구입하는 식품의 뒷면에 표기하여 지방이나 열량이 적은 식품을 원하거나 좀 더 건강에 좋은 식사를 계획하고자 할 때 유용하게 이용할 수 있습니다.



### 가공식품 영양표시 확인법

1단계 : 1회제공량과 총 제공량 확인



2단계 : 열량 확인

- ★ 1회제공량 = 120 kcal
- ★ 과자 총 제공량  
 $120\text{kcal} \times 4\text{회제공} = 480\text{ kcal}$

3단계 : % 영양소 기준치 확인 ★ **기준치만큼 섭취**

- 단백질, 탄수화물, 비타민C, 철분, 칼슘
- ★ **기준치보다 적게 섭취**  
 콜레스테롤, 나트륨, 지방, 포화지방



### 1년 중 가장 좋은 가을별이 최고의 보약! 햇빛 비타민(비타민 D)

햇빛으로부터 나오는 자외선은 스트레스 완화와 뇌기능 향상 등 우리 몸에 도움이 되는 비타민D를 만들어 주기 때문에 자연에서 주는 공짜 약이라고 할 수 있습니다. 과할 경우 피부 노화나 피부암등의 위험이 있지만 하루 10분정도면 비타민 D를 충분히 흡수할 수 있습니다.



뼈 건강 향상  
 뇌기능 향상  
 수면의 질 향상



우울증 발생률 감소  
 암 발생률 감소  
 알츠하이머 위험 감소  
 혈압 감소



# 11월 학교급식 식단 안내



식품알레르기정보		11/1 금		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)		◇ 2019년 11월 친환경 농축산물 사용안내입니다. <b>유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제1등급달걀</b> ◇친환경농산물(=친환경감귤, 친환경배, 감자, 느타리버섯, 애느타리버섯, 무, 무시래기, 배추얼갈이, 숙주, 양배추, 대추방울토마토, 콩나물, 대파, 팽이버섯)을 사용합니다.		
11/4 월	11/5 화	11/6 수다날	11/7 목	11/8 금
찰현미잡곡밥 아욱들깨된장국5.6. 우리밀미트볼그라탕1.2.5.6.10.12.13.15.16 겉절이(쌈배추+콜라비) 한우버섯불고기5.6.8.16. 친환경감귤+구운김13. *에너지/단백질/칼슘/철분 595.4/26.2/223.4/6.5	혼합잡곡밥5. 햄모듬찌개1.2.5.6.10.13. 상색목무침(도토리묵치) 자청포묵5.6. 연어스테이크(여니언크림소스+야채)1.5.6.9.13 배추김치9. 유기농돌김자반13. *에너지/단백질/칼슘/철분 564.2/25/172/20.4	날치알김치비빔밥(김가루포함)1.5.9.13. 배추된장국5.6. 계란찜1.5.9. 도라지배추무침5.6. 메기순살장정(칠리소스)1.2.5.6.9.12.13. 백김치 *에너지/단백질/칼슘/철분 573.4/23.3/196.5/4.6	기능성쌀밥(강황쌀) 오징어콩나물국5.9.13.17 돼지고기수육(쌈장)5.6.13. 사각어묵야채볶음1.5.6.12.13. 배추김치+단감9. 알배기배추(오이스틱, 마늘포함) *에너지/단백질/칼슘/철분 584/32.1/178.6/4.7	차수수잡곡밥 낙지연포탕5.6.18. 스투(돈육)1.2.5.6.10.12.13.16. 잔멸치통곡물볶음5.13. 꼬막살야채초무침5.6. 배추김치+우리밀전통참쌀떡1.2.5.6.9.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 598/29.9/221.4/5.7
11/11 월	11/12 화	11/13 수다날	11/14 목	11/15 금
찰현미잡곡밥 바지락살미역국5.6. 오징어돈육불고기5.6.10.17 백김치+김부각5. 콩인절미5. 오이교추된장무침1.5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 559.4/23.6/186.6/6	감정쌀잡곡밥 육개장(닭고기)9.13.15 델큐브참치메추리알장조림1.5.6.9.12.13.16.18. 삼치순살구이(레몬소스)5.6.7.12.13. 들깨무채나물 졸면야채무침5.6. *에너지/단백질/칼슘/철분 621.4/29.2/271.8/5.8	단호박카레덮밥2.5.6.10.13. 팽이버섯된장국5.6.9.13. 프렌치토스트1.2.5.6.13. 닭다리오른구이5.6.13.15 배추김치9. 오이스틱(쌈장포함)5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 630.6/37.4/269.3/5.5	영양잡곡밥5.13. 오징어무국9.13.17 오리불고기(무쌈포함)5.6. 매생이달걀말이1.5.9.13 배추김치9. 친환경배+구운김5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 635.3/27.5/238.2/5.9	귀리쌀잡곡밥 아귀매운탕1.5.6.13.16. 돈육안심장조림1.5.6.9.10.13. 참치김치볶음 무생채9.13. 친환경감귤+꿀떡5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 550.6/20.9/255.9/5.2
11/18 월	11/19 화	11/20 수다날	11/21 목	11/22 금
차조기잡곡밥 오리고기들깨탕9.13. 돼지고기교추장조림5.6.10 꿀파김무침5.6.13. 꿀호떡튀김1.2.5.6.13. 배추김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 617/28.3/186.8/5.5	옥수수잡곡밥 닭고기새알만두떡국1.5.9.13.15. 오징어볶음1.2.5.6.13.17 콩나물깨소금무침5. 순살고등어구이(데리야끼소스)5.6.7. 깍두기9. *에너지/단백질/칼슘/철분 624.1/33.2/187.1/4.2	자장덮밥2.5.6.10. 황태콩나물국5.9.13. 중화풍관동새우탕수1.2.5.6.9.12.13.18. 오이부추무침9. 배추김치9. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철분 568.7/22.6/1058.7/5.5	감정쌀잡곡밥 우동국(유부주머니포함)1.5.6.9.13. 비타민나물무침5.6. 닭정육새우살볶음9.15 배추김치9. 감귤한라봉주스5.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 597.4/25.7/457.6/3.5	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 달걀파국1 돈육간장불고기(깨소금양념)5.6.10.13. 우엉어묵교추장조림5.6.12. 배추김치9. 유기농돌김자반13. *에너지/단백질/칼슘/철분 619.9/22.2/148.7/20.5
11/25 월	11/26 화	11/27 수다날	11/28 목	11/29 금
옥수수잡곡밥 우리밀상색수제비국1.6. 돼지고기짜장불고기1.5.6.10.13. 삶은시래기된장지짐5.6.13 배추김치9. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 558.1/22.6/185/5.8	통밀잡곡밥6. 청국장찌개1.5.6.9.13. 닭정육감자볶음5.6.15 계란김말이1.2.5.6.10. 볶은김치+갓김치9. 파배기짬1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 627.9/34.6/235.4/6	찰현미잡곡밥 닭다리삼계탕15 오징어진미채볶음5.6. 조기순살카레구이(유자청소스)5.6.13 배추김치9. 황성주괴과채순관(퍼플)12. *에너지/단백질/칼슘/철분 621/43.5/142.9/4.5	기능성쌀밥(아미노쌀) 쇠고기미역국5.6.9.13.16 계란장조림1.5.6. 겉절이(쌈배추+콜라비) 콩나물불고기(돈육)5.6.10. 오징어김치전1.5.6.9.17 *에너지/단백질/칼슘/철분 554.3/31.5/192.5/5.5	발아현미잡곡밥 스투(돈육)1.2.5.6.10.12.13.16. 참치김치두부찌개5.9.13 델큐브참치치즈카나페1.2.5.6.9.12.13 유채나물무침(된장+교추장)5.6. 총각김치9. *에너지/단백질/칼슘/철분 617.7/31.3/297.7/5.7

◇ 학교급식 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 알레르기정보 : 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.달걀 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함)입니다.

\*해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품 첨가물입니다.