



## 12월 영양소식

### ★ 영양표시를 보면 건강이 보입니다!

#### 👉 영양표시란 무엇일까요?

- ‘영양표시’란 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다. 영양표시를 통해 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있고, 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있습니다.

**나는 지금 다이어트 중!**  
제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

탄수화물 1g은 4kcal을 냅니다

단백질 1g은 4kcal을 냅니다

지방 1g은 9kcal을 냅니다

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

**내 동생은 군것질을 너무 많이해**  
열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

#### 👉 어떤 내용을 확인해야 할까요?

- **1회 제공량과 총 제공량:** 제일 먼저 1회 제공량과 총 제공량을 확인하여, 나는 몇 회 제공량을 먹는지를 알아봅니다. 1회 제공량이란 평균적으로 한번 먹는 양으로, 식약처가 정한 기준 범위 내에서 제품 크기, 포장단위 등을 고려하여 자율적으로 설정됩니다. 총 제공량이란 한 포장의 전체 중량으로서 몇 회의 ‘1회 제공량’에 해당되는지를 나타냅니다.

#### - 영양성분별 함량

① 열량: 식품에 함유된 에너지의 양으로, 자신의 조건에 맞는 열량 필요량을 확인하고 이에 맞춰 식품을 선택, 소비해야 합니다.

② 나트륨: 모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로, 나트륨의 1일 섭취 권고량은 성인 기준으로 2,000mg입니다.

③ 탄수화물: 탄수화물은 당류, 전분, 식이섬유가 모두 포함된 총량으로, 중요한 에너지원이지만 과다섭취 시 몸속에서 지방으로 변하기 때문에 주의해야 합니다.

④ 지방: 열량을 내는 영양성분으로 과다섭취 시 비만이 될 수 있지만 지용성 비타민 흡수, 체온유지 등의 중요한 역할을 하므로 무조건 피해서는 안 됩니다.

⑤ 단백질: 신체의 기본적 구성 성분이며 중요한 열량 영양소입니다.

- **%영양소 기준치:** 영양성분 함량만 보면 그 양을 어떻게 이해해야 할지 난감할 수 있는데, 그럴 때는 %영양소 기준치를 확인합니다. %영양소 기준치는 식품에 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있습니다.

| 영양정보       |  | 총 내용량 00g<br>000kcal  |
|------------|--|-----------------------|
| 총 내용량당     |  | 1일 영양성분<br>기준치에 대한 비율 |
| 나트륨 00mg   |  | 00%                   |
| 탄수화물 00g   |  | 00%                   |
| 당류 00g     |  | 00%                   |
| 지방 00g     |  | 00%                   |
| 트랜스지방 00g  |  |                       |
| 포화지방 00g   |  | 00%                   |
| 콜레스테롤 00mg |  | 00%                   |
| 단백질 00g    |  | 00%                   |

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준  
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

### 영양표시 확인하기

**1** '1회 제공량'과 '총 제공량'을  
보세요.

**2** 내가 섭취한 총 열량은?

**3** '%영양소 기준치'를  
확인하세요.

| 영양 성분                               |         |             |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| 1회 제공량 2봉(50g)<br>총 2회 제공량 4봉(100g) |         |             |
| 1회 제공량 당 함량                         |         | %영양소<br>기준치 |
| 열량                                  | 245kcal |             |
| 탄수화물                                | 36g     | 11%         |
| 당류                                  | 23g     |             |
| 단백질                                 | 5g      | 9%          |
| 지방                                  | 9g      | 18%         |
| 포화지방                                | 3g      | 20%         |
| 트랜스지방                               | 2g      |             |
| 콜레스테롤                               | 80mg    | 27%         |
| 나트륨                                 | 150mg   | 8%          |
| 칼슘                                  | 140mg   | 20%         |
| 철                                   | 2mg     | 17%         |
| 비타민C                                | 2mg     | 2%          |

\* %영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율



# 12월 학교급식 식단 안내



| (월)   | 1(화)-생일자요일  | 2(수)-수다날   | 3(목)   | 4(금)   |
|---|---|--|--|--|
|   | 친환경 수수밥<br>복어미역국<br>오이부추무침(5.6.9.13.)<br>매콤오리물럭(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>초코모찌물케익(1.2.5.6.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>473.8/28.6/127.4/4.1                      | 짜장밥(5.6.10.13.16.)<br>오징어무국(13.17.)<br>중화풍가지볶음(5.6.12.13.18.)<br>참쌀탕수육(1.5.6.10.11.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>사과<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>607.9/27/129.9/7.4              | 친환경 감정쌀밥<br>부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.)<br>마늘쫄볶음(5.6.9.13.)<br>미트볼치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.)<br>깍두기(9.13.)<br>딸기라떼(2.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>603.8/25.7/291.6/2.8 | 친환경 보리밥<br>애호박두부된장국(5.6.13.18.)<br>상추겉절이(5.6.)<br>간장양념불고기(5.6.10.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>수제미니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>542/37.7/353.6/5.2 |
| 7   | 8   | 9-수다날  | 10-채식의날  | 11   |
| 친환경 기장밥<br>소고기무국(5.6.13.16.)<br>쫄면야채무침(5.6.13.)<br>어묵볶음(1.5.6.13.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>글<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>441.3/15/82.5/4.1                      | 친환경 찰현미밥<br>닭개장(13.15.)<br>시금치무침<br>갈집비엔나소시지볶음(2.5.6.10.15.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>스위트플럼<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>505.1/22.4/82.4/2.9                            | 깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16.)<br>어묵국(1.5.6.13.)<br>숙주나물무침<br>케이준샐러드(1.5.6.13.15.18.)<br>야채계란말이(1.5.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>695.5/34.6/181.7/4.2       | 친환경서리태밥(5.)<br>콩나물국(5.13.)<br>도토리묵야채무침(5.6.13.18.)<br>두부/김치볶음(5.6.9.13.)<br>깍두기(9.13.)<br>꿀떡(5.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>512.4/19.8/171.2/3.6                  | 율무밥<br>순두부찌개(1.5.10.13.)<br>버섯고사리들깨볶음(5.)<br>삼치테리야끼구이(2.5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>딸기잼파이(1.2.5.6.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>608/27.1/86.5/2.7                          |
| 14  | 15  | 16-수다날   | 17   | 18   |
| 친환경 보리밥<br>들깨무채국<br>부추양파무침(5.6.)<br>오리훈제/무쌈(1.5.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>마시는사과쥬스(13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>579.2/22.9/150.7/3.8                         | 친환경혼합잡곡밥(5.)<br>복어달걀국(1.13.)<br>고등어김치조림(5.6.7.9.13.)<br>청경채굴소스볶음(5.6.9.13.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>479.5/23.5/149.7/2.9 | 친환경 감정쌀밥<br>미소된장국(5.6.)<br>양배추샐러드(1.5.12.)<br>새송이피망볶음(5.)<br>돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>627/19.4/125.2/3.6                     | 친환경 수수밥<br>쇠고기버섯찌개(9.13.16.)<br>달걀장조림(1.5.6.13.)<br>청포묵김무침<br>배추김치(9.13.)<br>오렌지<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>553.4/25.2/135.8/4.3                                     | 친환경 귀리밥<br>시금치된장국(5.6.)<br>간장찜닭(5.6.13.15.)<br>김치볶음(5.6.9.13.)<br>깍두기(9.13.)<br>미니붕어빵(1.2.5.6.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>531.6/31.8/148.3/4.6                       |
| 21  | 22  | 23-수다날   | 24   | 25   |
| 차조밥<br>팽이버섯두부된장국(5.6.)<br>무나물볶음(5.6.)<br>코다리장정(4.5.6.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>동지팥죽(13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>595.3/27.1/149.7/4.5                    | 친환경 감정쌀밥<br>청국장찌개(5.9.13.18.)<br>알감자조림(5.6.13.)<br>순대야채볶음(5.6.10.13.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>배<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>547.5/17.5/174.2/5.4                       | 훈제오리볶음밥(5.9.)<br>맑은순두부계란탕(1.5.13.)<br>갈비만두(1.5.6.10.16.18.)<br>오이양파무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>유산균요구르트(2.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>552.6/20.8/168.1/5.7               | 친환경 찰현미밥<br>감자수제미국(5.6.13.)<br>김치제육볶음(5.6.9.10.13.)<br>시래기된장지짐(5.6.13.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>우리밀눈꽃케익(1.2.5.6.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>610.5/29.9/205.8/4.3        | 성탄절  |
| 28  | 29  | 30   | 31-채식의날  |  |
| 친환경서리태밥(5.)<br>참치김치찌개(5.9.16.18.)<br>메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.)<br>느타리아호박볶음(5.)<br>고구마맛탕(5.13.)<br>깍두기(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>631.4/31.5/171.1/4.8 | 친환경 기장밥<br>호박고추장찌개(5.6.)<br>미역줄기볶음(13.)<br>갈치카레구이(2.5.6.13.16.)<br>배추김치(9.13.)<br>건강배즙(13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>451.3/19.1/161/2.7                         | 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>김치콩나물국(5.9.13.18.)<br>감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.)<br>닭갈비(5.6.13.15.18.)<br>깍두기(9.13.)<br>과인애플<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>599.4/33.7/130.7/3.4 | 시래기무밥/양념장(5.6.)<br>얼갈이된장국(5.6.13.18.)<br>두부조림(5.6.)<br>콩나물무침(5.)<br>양상추샐러드/흑임자드레싱(1.5.12.)<br>배추김치(9.13.)<br>*에너지/단백질/칼슘/철분<br>488.5/20.2/233.3/4.4            |  |

## ❖ 알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲장 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

❖ 학사일정과 물품수급사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양 및 원산지 정보 안내**는 동계초등학교 홈페이지(<http://www.dongye.es.kr/>->알림마당->영양소식(게시판))에서 확인하실 수 있습니다.