



## 영양표시를 보면 건강이 보입니다.

### ① 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.



### 우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



### 내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

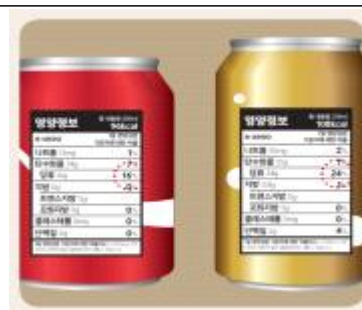
열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

### ② 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



### ③ 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.

### ♣ 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.



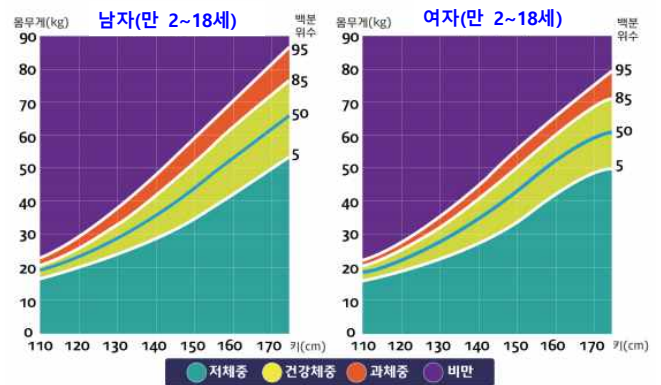
### 나의 체중은 건강 체중일까요?

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 영양(고학년)), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

2024. 9. 26.

익산어양중학교장 (직인 생략)



# 10월 학교급식 식단 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	10/1 Tue  <b>국군의날</b>	10/2 Wed 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) 김치콩나물국(5.6.9) 오이사과무침(5.6.13) 회오리감자(5.6) 알타리김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 706.2/25.2/128.7/2.8	10/3 Thu  <b>개천절</b>	10/4 Fri  <b>재량 휴업일</b>
10/7 Mon 친환경현미밥 감자탕(5.10.13) 닭고기훈제/무쌈 (1.5.6.13.15) 참나물무침 아귀장정(5.6.12.13) 배추겉절이 친환경멜론 기피인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.5/32.5/117.2/3.8	10/8 Tue 친환경잡곡밥(5) 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 돈육등갈비조림(5.6.10.13) 도토리묵상추무침(5.6) 김구이 배추김치(9) 또띠아피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.4/47.4/173.8/2.9	10/9 Wed  <b>한글날</b>	10/10 Thu 친환경기장밥 바지락미역국(5.6.18) 콩나물무침(5) 온두부/김치볶음 (5.6.9.10.12.16) 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.5/29.2/181.2/3.5	10/11 Fri 친환경현미밥 시금치된장국(5.6.9) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 햄전/갯살전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 친환경샤인머스켓 팔미어파이(1.2.5.6) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.7/38.7/164.4/3.1
10/14 Mon 친환경기장밥 참치김치찌개(5.6.9) 파리고추메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 청경채절이(13) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 알타리김치(9) 레몬음료(13) 단호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/27.7/142.5/3.7	10/15 Tue 친환경보리밥 복어계단국(1.5.6) 닭봉바베큐소스구이 (5.6.12.13.15) 유자청치커리무침(13) 떡볶이/순대찜 (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 친환경배 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.2/32.1/111.1/3.7	10/16 Wed 짜장밥(1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕 (5.6.8.9.13.16.17.18) 미역오이초무침 (1.5.6.8.13) 유린기(5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(2) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 792.7/43.2/151.5/2.2	10/17 Thu 친환경현미밥 소고기무국(5.6.16) 건파래볶음(5.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 삼치카레구이(5.6) 갯살(9) 배추김치(9) 무지개떡 새콤달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/34.8/86.5/2.4	10/18 Fri 친환경보리밥 시금치된장국(5.6.9) 닭매운조림 (5.6.13.15) 삼색나물무침(1.5.6.8) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추겉절이 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.1/42.3/293.3/4.3
10/21 Mon 친환경기장밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 묵은지닭찜(5.6.9.13.15) 오이맛고추쌈장무침 (5.6.13) 알타리김치(9) 떡볶이요구르트 (바나나+ 샤인머스켓) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.0/40.9/195.6/3.9	10/22 Tue 친환경잡곡밥(5) 호박버섯된장찌개(5.6) 쌈다시마(5.6.13) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이 친환경멜론 우리밀쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/38.0/146.3/2.8	10/23 Wed 친환경흑미밥 국수장국(1.2.5.6.13.16) 야채스틱(5.6) 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13) 모듬강정(김말이/만두)(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 887.2/34.5/104.0/8.0	10/24 Thu 친환경보리밥 생새우호박찌개(5.6.9) 멸치땅콩조림 (4.5.6.13) 편육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6) 잡채(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 스위트청귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.4/37.0/134.8/3.4	10/25 Fri 친환경기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 코다리무조림(5.6.13) 고구마줄기볶음 허니순살치킨 (1.2.5.6.15) 깍두기(9) 골드키위 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 815.0/51.3/170.2/4.6
10/28 Mon 친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 계란찜(1.9) 토마토카프리제(2.12.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 김부각(5) 간썬새우(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.8/24.4/171.5/3.1	10/29 Tue 친환경보리밥 종합어묵국 (1.2.5.6.13.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 실파김무침 고등어데리야끼소스구이 (1.2.5.6.7.13) 배추김치(9) 계란과자(1.2.5.6) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 864.8/36.7/96.5/2.8	10/30 Wed 콩나물밥 (5.6.10) 얼갈이들깨된장국 (5.6.9) 골뱅이참나물무침(5.6.13) 양배추샐러드(1.5.12) 옛날통닭(반각) (1.5.6.15.16) 배추김치(9) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.7/43.8/200.2/6.3	10/31 Thu 친환경잡곡밥(5) 소고기미역국 (5.6.16) 닭갈비(5.6.13.15) 연근조림(5.6.13) 시금치무침 김치전(5.6.9.13.17) 깍두기(9) 아이스크림(상하유기농) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 791.8/31.4/194.5/2.4	 <b>추석</b> 즐거워요

## 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 익산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 \* 쇠고기:국내산 한우(암소)
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 \* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품, 주꾸미: 중국 혹은 베트남, 명태: 러시아산, \* 다량어: 원양산 \* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 함함

- 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
- 익산어양중학교 홈페이지 ( <http://eoyang.ms.kr> ) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활계시판에서도 보실 수 있습니다.
- 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.