배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복금구

영양소식 및 식단안내

금구초중학교
2018. 11. 01.

김제시 금구면 금구로 40 http://www.geumgu.kr 식생활관 545- 5713

비만과 영양불균형 등을 초래하는 고열량·저영양 식품에 대해서 알아봅시다.

고열량·저영양 식품이란?

✓ 식품의약품안전처장이 정한 기준보다 **열량이 높고, 영양가가 낮은 식품**으로써, 비만이나 영양 불균형을 초래할 우려가 있는 어린이 기호식품을 말해요!

✓ **어린이의 비만과 영양불균형을 초래할 우려**가 있는 초콜릿류, 탄산음료, 햄버거, 피자 등의 **고열량·저영양 식품**을 구분해서 섭취 하는 것이 우리 아이 건강에 중요합니다!

✓ 영양성분표를 보고 고열량·저영양 식품을 판별할 수 있어요.

아래 영양성분 예시를 보고 각각의 식품이 고열량·저영양 식품인지 판별해 봅시다.

✓ 간식용

간식류인 과자나 빵류, 초콜릿 등의 영양성분 예시를 보고 고열량 · 저영양 식품인지 판별해봅시다.

영 양 성 분

1회 제공량 60g
총 3회 제공량 180g

1회 제공량 당 함량	
열량	255kcal
탄수화물	26g
당류	15g
단백질	4g
지방	6g
포화지방	2g
트랜스지방	0g
콜레스테롤	25mg
나트륨	60mg

하나라도 해당이 되면 ■■ 예
하나라도 해당되지 않으면 ■■ 아니오

*위 예시는 고열량·저영양 식품이 아닙니다.

1. 열량 250kcal 초과
2. 당류 17g 초과
3. 포화지방 4g 초과

단백질2g 미만

1. 열량 500kcal 초과
2. 당류 34g 초과
3. 포화지방 8g 초과

고열량·저영양 식품 이에요!

고열량·저영양 식품이 아니에요!

✓ 식사대용

식사대용인 면류, 김밥, 샌드위치 등의 영양성분 예시를 보고 고열량 · 저영양 식품인지 판별해 봅시다.

영 양 성 분

1회 제공량 150g
총 3회 제공량450g

1회 제공량 당 함량	
열량	510kcal
탄수화물	60g
당류	8g
단백질	10g
지방	9g
포화지방	4g
트랜스지방	0g
콜레스테롤	10mg
나트륨	135mg

하나라도 해당이 되면 ■■ 예
하나라도 해당되지 않으면 ■■ 아니오

*위 예시는 고열량·저영양 식품이 아닙니다.

1. 열량 500kcal 초과
2. 포화지방 4g 초과

1. 단백질 9g 미만
2. 나트륨 600mg 초과
*유당당류, 국수는 나트륨 1000mg 적용

1. 열량 1000kcal 초과
2. 포화지방 8g 초과
3. 당류 34g 초과

고열량·저영양 식품 이에요!

고열량·저영양 식품이 아니에요!

* 네모상자안의 내용은 고열량·저영양 식품을 판별하는 기준입니다.

✓ 영양적인 간식, 현명하게 고르기!

① 간식으로 과자류 대신 채소와 과일, 우유를 골라요.

- 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
- 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.

② 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식은 줄입니다.

사탕처럼 단 식품, 팝콘처럼 짠 식품은 줄여요.
에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.

③ 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인합니다.

식품의약품안전처가 안전하고, 영양적인 식품을 인증해주는 마크에요.

④ 고열량·저영양 식품을 판별해요.

- 식약처 홈페이지에서 고열량·저영양 식품 품목(2,538개)을 보고 확인해요.(www.mfds.go.kr 분야별 식품영양)
- 스마트폰 'New고열량·저영양식품 알림e'앱을 이용해요.

출처 - 식품의약품안전처

< 2018년 11월 학교급식 식단 안내장 >

11/1 Thu

카레밥②⑤⑥⑩⑬
맑은미역국⑬
닭강정①④⑤⑥⑫⑬⑮⑱
단무지잔파무침⑬
배추김치⑨⑬
귤

에너지	단백질	칼슘	철분
675.8	37.2	116.8	2.9

11/2 Fri

차수수밥
닭미역국⑮
코다리강정①⑤⑥⑫⑬
청포묵무침⑤⑥
배추김치⑨⑬
크림스파게티①②⑤⑥⑩⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
641.7	29.6	200	4.2

11/5 Mon

기장밥
꽃게찌개⑤⑥⑧⑨⑬⑰
한우불고기⑤⑥⑧⑨⑬⑯⑱
미역줄기볶음①⑤⑥⑬
고구마튀김②⑥
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
657.1	26	319	4.3

11/6 Tue

통밀쌀밥⑥
들깨감자국⑬
돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬
오징어김치전①⑤⑥⑨⑬⑰
도라지초무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
658.3	40.2	210.4	4.3

11/7 Wed

홍찹쌀밥
사골물만두국①⑤⑥⑩⑬
갈치조림⑤⑥⑨⑬
상추부추무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
프렌치토스트①②⑤⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
667.8	26.9	136.2	4

11/8 Thu

보리밥
모듬햄찌개②⑤⑥⑨⑩⑬
계란장조림①⑤⑥⑬
도토리묵무침⑤⑥⑬
새우튀김①⑤⑥⑨⑫⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
648.4	29.4	177.3	3.9

11/9 Fri

하이라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑬
콩나물국⑤⑬
양념파닭①②⑤⑥⑫⑬⑮
모듬버섯볶음⑨⑬⑱
배추김치⑨⑬
떡구이⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
740.8	32.4	124.4	4.6

11/12 Mon

검정쌀밥
돼지김치찌개⑤⑥⑨⑩⑬
햄/동태전①②⑥⑩⑬
감자볶음②⑥⑨⑩⑬
배추김치⑨⑬
귤

에너지	단백질	칼슘	철분
665.2	27.3	138.3	3.8

11/13 Tue

통밀쌀밥⑥
쇠고기미역국⑬⑯
닭갈비⑤⑥⑬⑮
잡채①⑤⑥⑧⑬⑱
오이무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
652.3	32.9	106.5	5

11/14 Wed

홍찹쌀밥
칼제비⑤⑥⑨⑬
가자미순살튀김②⑥⑬
온두부김치볶음⑤⑥⑨⑩⑬
숙주삼색나물
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
699.5	37.6	225.8	5.1

11/15 Thu

차수수밥
팽이버섯된장국⑤⑥⑨⑬
오향장육②⑤⑥⑩⑫⑬
채소/쌈장⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
황도복숭아⑤⑪⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
608.1	35.8	288.5	4.9

11/16 Fri

검정쌀밥
잔치국수①⑤⑥⑬
닭봉조림⑤⑥⑫⑬⑮⑱
오징어초무침⑤⑥⑬⑰
배추김치⑨⑬
사과

에너지	단백질	칼슘	철분
632.5	31	190.1	3.6

11/19 Mon

보리밥
북어국①⑤⑨⑬
포크커틀릿①②⑤⑥⑩⑫⑬
계란찜①⑤⑨⑬
참나물무침⑤⑥
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
609.2	38.2	294.2	5.1

11/20 Tue

통밀쌀밥⑥
등뼈시래기국⑤⑥⑩⑬
두부조림⑤⑥⑬⑱
김구이⑬
단호박떡볶이①②⑤⑥⑨⑫⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
605.9	20.2	126	2.8

11/21 Wed

홍찹쌀밥
참치김치찌개⑤⑨⑬
떡갈비①⑤⑥⑨⑩⑬⑯⑱
감자조림⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
아삭한 배

에너지	단백질	칼슘	철분
647.7	31.9	191.1	4.4

11/22 Thu

검정쌀밥
우렁된장국⑤⑥⑬
돼지불고기⑤⑥⑩⑬
갈치카레구이②⑤⑥⑬
깻잎장아찌⑤⑥
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
589.4	38.5	180.1	4.6

11/23 Fri

김치볶음밥①②⑤⑥⑨⑩⑬⑱
맑은미역국⑬
햄버거스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬
깍두기⑨⑬
요구르트②

에너지	단백질	칼슘	철분
718.6	31.3	338.3	5.6

11/26 Mon

검정쌀밥
어묵국①⑤⑥⑨⑬
돼지고기장조림①⑤⑥⑩⑬
시금치삼색나물①⑤⑥⑬
쫄면무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
650	29.3	170.9	5.7

11/27 Tue

통밀쌀밥⑥
청국장찌개⑤⑨⑬
오리불고기⑤⑥⑬
무생채⑨⑬
배추김치⑨⑬
샌드위치①②⑤⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
670.3	34.3	216.2	7

11/28 Wed

홍찹쌀밥
바지락미역국
미트볼조림①⑤⑥⑩⑫⑬
자반고등어구이⑤⑥⑦⑬
콩나물들깨무침⑤
배추김치⑨⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
624.9	36.8	166.5	6.5

11/29 Thu

보리밥
육개장①⑤⑥⑬⑯
계란말이①⑬
배추김치⑨⑬
브로컬리숙회⑤⑥⑨⑬
꼬마찐빵①②⑤⑥⑬

에너지	단백질	칼슘	철분
623.4	31.5	130.5	5.1

11/30 Fri 165회

참치마요덮밥①⑤⑥⑬
시래기국⑤⑥⑬
도토리묵쑥갓무침⑤⑥⑬
배추김치⑨⑬
새콤달콤 사과

에너지	단백질	칼슘	철분
611.2	26.4	213.6	4.2

◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 http://geumgu.kr→소식마당→급식소식→급식게시판

◇ 알레르기 정보

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