



★ 영양표시

영양표시는 무엇인가요?

영양표시는 식품 포장지에서 확인할 수 있습니다.
과자, 빵, 음료수, 면류 등 가공식품에 있는 영양소의 종류와 양을 알려 줍니다.
영양표시를 꼭 확인해야 간식을 현명하게 선택할 수 있습니다.

영양표시에는 어떤 영양성분이 표시되나요?

열량, 탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨 등 다양한 영양소를 표기합니다.

★ 영양표시 확인하기

1단계 1회 제공량이 얼마인지 살펴보기

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 살펴보기

3단계 내가 얼마 만큼 먹었는지 살펴보기

★ 영양표시를 읽어요

1회 제공량과
총 제공량

이 제품은 총 1,000ml,
1회 제공량은
200ml입니다.

영 양 성 분

1회 제공량 1컵(200ml)
총 5회 제공량(1,000ml)

1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치
열량	125kcal
탄수화물	10g 3%
당류	10g
단백질	8g 13%
지방	6g 12%
포화지방	2g 13%
트랜스지방	0g
콜레스테롤	25mg 8%
나트륨	60mg 3%

%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율

%영양소 기준치

하루에 먹을 영양성분을
100%로 볼 때
이 가공식품 1회 제공량을
먹으면 얻게 되는 영양성분의
비율입니다.

관심이 있는
영양소 살펴보기

당류

많이 먹으면 충치가 생겨요.

지방, 열량

많이 먹으면 뚱뚱해져요.

나트륨

많이 먹으면 짜게
먹게 되어 건강에 해로워요.

★ 신호등 색상 영양표시

신호등 색상 영양표시는 영양정보를 쉽게 이해하도록 영양성분의 많고 적음을
빨강, 노랑, 초록색으로 표시합니다.



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



우유·유제품류

뼈와 치아를 튼튼하게 해요.



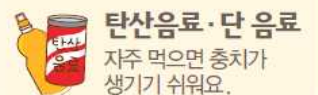
채소류·과일류

비타민과 무기질,
식이섬유가 풍부해요.

줄일 간식



피자·햄버거·라면

에너지, 지방, 나트륨 양이
많아요.

탄산음료·단 음료

자주 먹으면 충치가
생기기 쉬워요.

짠 과자

나트륨을 많이 먹게 되어요.



절기 이야기 (8월)

1. 처서(8/23) - 입추와 백로 사이의 절기. 이 무렵 더위도 한풀 꺾이면서 신선한 가을 바람이 불기 시작하며, 일교차가 가장 심하다고 합니다. (절기식 - 삼계탕, 제철과일 - 복숭아)








8월 학교급식 식단 안내



8/22 Mon	8/23 Tue	8/24 Wed 수다날	8/25 Thu	8/26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 우렁된장국(얼갈이)(5.6.18.) 마카로니샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16.) 목상경오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(열무김치)(9.13.) 얼려먹는 야쿠르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 참치김치국(5.9.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 포도 하트단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 자장밥(친환경쌀)(5.6.10.13.16.) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 딸기잼팔미어파이(1.2.5.6.13.) 웃담요구르트(딸기맛)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 닭미역국(13.15.) 치즈등뼈등심롤까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 감귤쥬스(5.13.) 씨리얼아보카도샐러드(1.2.5.6.) 찐고구마 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 김실파무침(5.6.13.) 돈육김치지짐(사태)(5.6.9.10.13.) 유부우동(1.5.6.13.16.18.) 김치(깍두기)(9.13.) 말랑톡(청포도맛)
8/29 Mon	8/30 Tue	8/30 Wed 수다날	<div>두뇌에 좋은 음식</div> 	
<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 버섯된장국(5.6.13.18.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 돈육사태찜(5.6.10.12.13.16.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 소고기무국(5.13.16.) 참치김치조림(5.9.13.) 통살새우까스(1.2.5.6.9.13.18.) 롤링 브레드(1.2.5.6.) 우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 카레라이스(친환경쌀)(2.5.6.10.13.16.) 김치콩나물국(5.9.13.) 시금치땅콩무침(4.5.6.18.) 치킨 오븐구이(다리)(6.12.13.15.16.) 김치(깍두기)(9.13.) 꿀떡(5.13.) 		

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판
- ◇ 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
- ◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다
- ◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식으로 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다

	8월	9월	10월
채소 	고구마, 오이, 풋고추 열무, 갯잎, 감자 고구마순, 옥수수	고구마, 풋콩, 토란 느타리버섯, 당근, 감자 표고버섯, 늪호박	생강, 송이버섯, 고추 팔, 무, 느타리버섯 양송이버섯, 고들빼기
해산물 	전갱이, 다시멸치	꽃게, 오징어	꽂치, 고등어, 청어 갈치, 연어 대하, 삼치, 오징어
과일 	복숭아, 캠벨포도 수박, 참외	거봉포도, 복숭아	사과, 배, 단감

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물								
	백미	현미	잡곡	배추 (얼갈이 , 봉동)	고춧 가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸 라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산

*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.