



# 10월 영양소식지 및 식단 안내

## 영양표시를 보면 건강이 보입니다.

### 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.

	탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다
	단백질 1g은 4kcal를 냅니다
	지방 1g은 9kcal를 냅니다



### 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.

### 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

**영양표시 체크 포인트!**

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

영양정보		총 내용량 200g
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	497kcal
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

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

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높을지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요.

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다.

### 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.

영양정보	제품 A (총 내용량 200g)	제품 B (총 내용량 200g)
탄수화물 20g	10%	10%
당류 10g	10%	16%
지방 10g	20%	24%
트랜스지방 0g	0%	0%
포화지방 5g	10%	10%
콜레스테롤 0mg	0%	0%
단백질 10g	20%	20%

[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?

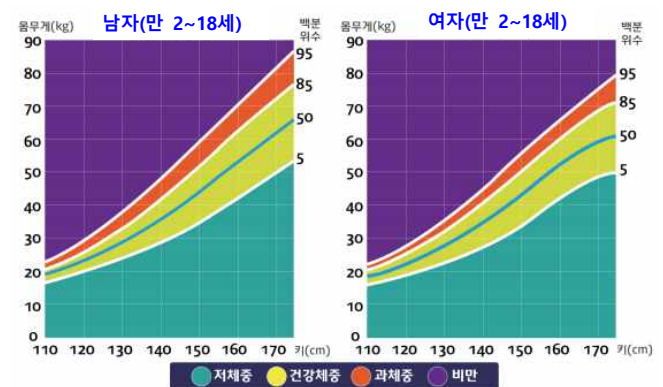
- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



### 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)]

# 10월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

◇ 하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!				
* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!				
10/2 <b>Wed</b> ● 수다날		10/3 <b>Thu</b>	10/4 <b>Fri</b>	
친환경찰흑미밥 짜장면(1.5.6.10.13.16) 북어채미역국(5.6.13) 새우살애호박볶음(9) 돈육양념구이(5.6.10) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.6/28.2/88.4/2.2			친환경찰기장밥(초) 김치수제비국(5.6.9) 단배추나물무침 비엔나야채볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 등갈비찜 (1.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 화이트슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.7/40.0/172.9/2.7	
10/7 <b>Mon</b>	10/8 <b>Tue</b> 재탄소그린밥상	10/9 <b>Wed</b>	10/10 <b>Thu</b>	10/11 <b>Fri</b>
친환경쌀강황밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 감자채볶음(5.10) 오리불고기(5.6.13) 콘카레산치살오븐구이 백김치(9) 우리밀초코생크림오믈렛 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/29.9/136.6/3.0	친환경 발아현미밥 고기없는로제파스타 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18) 새우만두오븐구이 (1.5.6.9.10.16.18) 청경채겉절이 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 452.0/20.1/148.5/2.6		친환경쌀차수수밥 매콤콩나물국(5) 목살수육(5.6.10.13) 양배추찜/쌈장(5.6.13) 마파어두부(5.6.10.12.13.18) 보쌈김치(9) K-푸룻데이 친환경머루포도! * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/27.8/129.0/2.9	친환경쌀클로렐라밥 몽골순두부찜볶음 (1.5.6.9.10.13.17.18) 달걀메추리알장조림 (1.5.6.13.15.18) 숙주미나리무침 마라부대볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 샤브레쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.1/35.8/166.0/4.0
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b> 재탄소그린밥상	10/16 <b>Wed</b> ● 수다날	10/17 <b>Thu</b>	10/18 <b>Fri</b>
친환경쌀토마코펜밥(12) 소고기무국(5.6.16) 취나물쌈장무침(5.6.13) 분모자떡볶이(1.5.6.12.13) 수삼호라이드치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 초코쌀과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.0/25.4/134.7/3.8	친환경찰흑미밥 동태찌개(5.13.18) 연두부달걀찜(1.5) 콩나물무침(5) 건파래자반 배추김치(9) K-푸룻데이 샤인머스켓! * 에너지/단백질/칼슘/철 397.1/21.0/155.0/3.6	한우김볶음밥(5.6.16.18) 잔치국수(1.5.6.9.13) 골뱅이야채무침(5.6.13) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 산채부각(5.6) 웃담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/26.1/241.0/3.3	친환경쌀올무밥 시금치된장국(5.6) 오이깍둑무침(13) 주꾸미치즈떡볶음(2) 하트미니학박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 골드파이애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.2/21.3/128.9/3.0	친환경 발아현미밥 스펀두부김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 아귀찜(5.6.8.9.16.17.18) 후제오리(1.5.6.13) 청경채나물(5.6) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/29.2/153.6/2.3
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b> 재탄소그린밥상	10/23 <b>Wed</b> ● 수다날	10/24 <b>Thu</b>	10/25 <b>Fri</b> 독도의날
친환경쌀경동곰밥(5) 순대국밥 (2.5.6.10.13.16.18) 시금치나물 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 백김치(9) 사과철분젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 493.2/29.8/74.9/2.4	친환경 찰흑미밥 아욱간자국(5.6.9) 채식간장떡볶이(1.5.6.13) 칠리새우볶음 (2.5.6.9.12.13) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.9/25.0/216.1/2.3	친환경훈국쌈밥 고르곤사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 동육두부김치찌개(5.6.9.10) 고등어시래기지짐(5.6.7.13) 돈육볼카츠(1.2.5.6.10.12) 김구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.5/31.9/208.2/2.8	친환경버섯카로틴밥 감자우부국(5.6.9) 참나물무침 돈육가장불고기(5.6.10.13) 소떡소떡볶음 (5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/29.5/157.2/2.7	친환경쌀훈국밥(5) 설렁탕(6.13.16) 미나리초무침(5.6.13) 야채어묵볶음(1.5.6.13) 수제떡갈비/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 독도케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.4/29.0/84.8/3.0
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b> 재탄소그린밥상	10/30 <b>Wed</b> ● 수다날	10/31 <b>Thu</b>	
친환경쌀강황밥 마라탕 2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼치무조림(5.6.13) 콩나물무침(5) 참쌀튀바로우(5.6.10) 백김치(9) 살구에이드(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.7/24.5/116.4/6.4	친환경찰기장밥 청국장찌개(5.9) 식물성교자만두찜(5.6.18) 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 배추김치(9) 마크니커리&난 (2.5.6.10.12.13.16.18) 오래오마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.6/22.9/173.9/3.5	김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 북어콩나물국(1.5.6) 그린샐러(1.2.5.12) 건파래자반 허브치킨오븐구이 (1.5.6.13.15) 백김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.5/30.1/159.2/3.4	친환경쌀차수수밥 시금치된장국(5.6) 동인동찜갈비(10) 콜라비생채(13) 물만두탕수육 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.0/26.4/136.2/5.0	

## 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물 등이 들어 있는 식단을 참고하여 알레르기 반응이 일어나는 식재료가 있는 음식은 주의해 주시기 바랍니다.