



2025학년도 2분기

학부모, 교직원 영양교육지

꿈을 키우자, 행복을 열어가자, 더불어 살아가자

담당자 : 영양교사
문 의 : 630-6308

영양을 고려한 식사 구성하기

학교 급식에서 식단을 구성할 때는 급식 대상자의 영양량, 기호도, 식재료의 특성, 단체 급식에서의 조리 가능성 등 많은 것을 고려합니다. 오늘은 학교 급식에서는 어떻게 영양을 고려한 식단을 계획하는지,
또 가정에서는 어떤 자료를 참고하여 식사를 통해 건강한 삶을 유지할 수 있을지 알아보시다.

학교 급식에서는 이렇게 영양을 고려해요!

학교 급식은 우리가 흔히 '식사'하면 떠올릴 수 있는 가정에서의 식사나 외식과는 구별되는 특징을 가지고 있습니다. 바로 학교에서 학생들을 대상으로 하는 단체 급식이라는 점입니다.

학교 급식은 학교급식법에 따라 학생의 성장과 건강에 필요한 영양을 충족하고, 올바른 식생활 습관 형성에 도움을 줄 수 있도록 다양한 식품으로 구성되어야 합니다.

학교 급식의 영양관리기준은 **한 끼의 기준량**을 말하는 것으로 학생 집단의 성장 및 건강 상태, 활동 정도 등을 고려하여 탄력적으로 적용할 수 있으며, 계절별로 **연속 5일씩 1인당 평균영양공급량**을 평가하게 됩니다.

학교급식을 통해 섭취하는 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 $\pm 10\%$, 탄수화물:단백질:지방의 에너지 비율은 55~65%:7~20%:15~30%가 되도록 식단을 구성하고 있습니다.

「학교급식법」, 법률 제 18639호

가정에서는 식품구성자전거를 참고해보세요!



2022년에 보건복지부에서 발표한 「한국인을 위한 식생활지침」에 따르면, 우리의 건강한 생활을 위해서는

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류,

우유·유제품을 균형 있게 먹는 것이 중요합니다.

가정에서는 어떻게 하면 각 식품군을 균형 있게 섭취할 수 있을까요?

식품구성자전거는 건강한 생활을 유지하기 위해 **균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분한 수분** 섭취가 중요하다는 것을 알려주고 있는 식품 모형입니다. 자전거의 뒷바퀴에 한국인을 위한 식생활지침 속 식품군이 유지·당류와 함께 표기되어있습니다.

뒷장의 활동지를 이용해서 우리 가족의 식단이 균형 있게 구성되어있는지 확인해보고, 한국인을 위한 식생활지침을 통해 바른 식습관을 유지하고 있는지 점검해봅시다.



- 식품의 종류와 영양소 함량에 따라 기능이 비슷한 것끼리 묶어 **6가지 식품군**으로 구분
- 유지·당류를 제외한 5가지 식품군을 매일 골고루 필요한 만큼 먹어 **균형잡힌 식사**를 해야 한다는 의미
- 앞바퀴는 **매일 충분한 양의 물을 섭취**해야하는 것을 표현
- 자전거에 앉은 사람은 충분한 양의 신체활동을 통해 적절한 영양소 섭취기준과 함께 **건강유지 및 비만예방**을 의미



곡류

- 매일 2~4회 정도

고기·생선·달걀·콩류

- 매일 3~4회 정도

채소류

- 매 끼니 2가지 이상(나물, 생채, 쌈 등)

과일류

- 매일 1~2개

우유·유제품류

- 매일 1~2잔

출처 : 교육부국립특수교육원

우리 학교에서 먹는 식재료는 어디서 왔을까? 원산지 표시제!



<원산지 표시제>란?

농산물, 수산물과 그 가공품에 대해 적정하고 합리적인 원산지 표시와 유통 이력 관리를 하도록 함으로써 공정한 거래를 유도하고, 소비자의 알 권리를 보장하여 생산자와 소비자를 보호하기 위해 만들어진 제도입니다.

<농수산물의 원산지 표시 등에 관한 법률(약칭: 원산지 표시법)>. 시행 2022.1.1. 법률 제 18525호. 2021. 11.30., 일부개정



'원산지'는 어떻게 결정하나요?

"원산지"란 농산물이나 수산물이 생산·채취·포획된 국가·지역이나 해역을 말합니다.

특히 수산물의 경우, 아래와 같이 원산지를 표시합니다.

국산 = 국내산 = 연근해산

원양산 또는 원양산(해역명) : 허가받은 우리나라 어선이 해외수역에서 어획한 것

수입/반입 = 국가명 표기



원산지 표시제도는 어떻게 관리되나요?

원산지 표시제도를 지키기 위해 우리나라의 각 관계기관 홈페이지 및 동 행정 복지센터 게시판 등을 통해 원산지 표시 대상, 표시방법, 위반 시 처벌 내용 등을 게시하고 있습니다.



우리 학교에서도 원산지를 확인할 수 있나요?

학교급식에서는 원산지를 식단표 등에 반영(표시)하여 식생활관에 게시 및 학교 홈페이지를 통해 공개하고 있습니다. 특히 급식에 대한 운영평가 시 아래 사항을 반영하여 점검받고 있습니다.

[학교급식 위생관리 지침서, 교육부]

10번 항목: 식단에 표시 대상 식재료의 원산지 및 영양량 표시제도 시행, 실제 급식메뉴 사진을 학교 홈페이지 등에 게시하고 있는가?

어떤 항목들을 표시하고 있나요? (2023.7.1. 원산지 표시 대상 변경)

구분	~2023.6.30.	2023.7.1.~
농축산물	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양포함) 및 그 가공품, 밥·죽·누룽지에 사용하는 쌀(쌀가공품 포함, 찹쌀, 현미찹쌀 포함), 두부류(가공두부, 유바 제외)·콩비지·콩국수에 사용하는 콩(콩가공품 포함)	<동일>
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀 및 주꾸미 및 그 가공품	(추가) 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세 (해당 수산물 가공품을 포함)