

## 건강 위해가능 영양성분에 대해 알아보아요.

## ● 건강 위해 가능 영양성분이란?

- 과잉섭취로 인하여 건강상 위해를 일으킬 수 있는 영양성분 “나트륨, 당류, 트랜스지방” 3가지를 말함 (식품위생법 제 7조의 7)

## 1. 나트륨

- 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등
- 우리 국민은 권장섭취량 이상으로 많이 섭취하고 있어 생활 속에서 나트륨 줄이기를 실천해야 함
- 과다 섭취 시 문제점: 뇌졸중, 고혈압, 위장병, 골다공증

## 나트륨 줄이기 이렇게 실천해요!

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 국, 찌개, 라면의 국물은 적게 먹고 건더기 위주로 먹기   | 하루 한끼는 국 대신 송송 찢기   | 소금 대신 멸치, 다시마, 카레가루, 양파 등 사용  | 식탁에서 소금 추가로 뿌리지 않기  | 패스트푸드, 인스턴트 식품 섭취 자제  |

## 2. 당류

- 우리 몸에 중요한 에너지원
- 설탕·물엿·음료 등 가공식품을 통한 당을 과다 섭취하면 여러 가지 대사질환의 위험을 높일 수 있음
- ※ 총 에너지(Kcal) 섭취량의 10% 미만 섭취 권장
- 과다 섭취 시 문제점: 충치, 비만, 당뇨병, 고혈압

## 당류 줄이기 이렇게 실천해요!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 식품 구매 시 당류 함량을 확인하여 당이 적은 식품 선택   | 설탕 대신 양파, 과일 등 자연식품으로 단맛 내기   | 탄산음료, 초코우유 대신 물, 흰우유 섭취   | 가공식품보다 자연식품 섭취  |

## 3. 트랜스지방

- 지방은 체내에 중요한 에너지원
- 트랜스지방은 나쁜 콜레스테롤 수치를 증가시켜 심혈관 질환을 일으킬 수 있음
- 과다 섭취 시 문제점: 나쁜 콜레스테롤 증가, 좋은 콜레스테롤 감소, 비만, 심혈관계 질환

## 트랜스지방 줄이기 이렇게 실천해요!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 참기름, 들기름, 올리브유 등 식물성 기름 사용  | 식용유는 밀봉해서 어두운 곳에 보관   | 기름에 튀기는 대신 삶고, 찌고, 굽는 조리법 선택  | 기름에 튀긴 음식이나 전자레인지용 팝콘 등 섭취 자제   |

## 영양표시를 보면 건강이 보여요.

## ● 소비기한만 보세요? 영양성분표시도 확인하세요!

- 마트에서 과자를 살 때, 패밀리레스토랑에서 주문할 때 꼭 확인해야 할 것은?
- 식품의 소비기한만이나 중요하지만 그동안 미처 몰랐던 바로 영양성분표시

## ● 가공식품의 영양성분표시를 확인하자!

- 과자는 물론 음료수, 빵, 캔디, 잼, 초콜릿 등 모든 가공식품에는 포장에 영양성분이 표시
- ① '1회 제공량'이 얼마만큼인지 확인
- ② 총 9가지(탄수화물, 당류, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨) 영양성분을 확인

## 〈가공식품의 영양성분표시 예〉

영양성분 1회 제공량 1개(80g) / 총 2회 제공량(160g)

| 1회 제공량 당 함량 |         | *%영양소기준치 |
|-------------|---------|----------|
| 열량          | 285kcal | —        |
| 탄수화물        | 46g     | 14%      |
| 당류          | 23g     | —        |
| 단백질         | 5g      | 8%       |
| 지방          | 9g      | 18%      |
| 포화지방        | 2.5g    | 17%      |
| 트랜스지방       | 2g      | —        |
| 콜레스테롤       | 80mg    | 27%      |
| 나트륨         | 150mg   | 8%       |

\*%영양소기준치 : 1일 영양소기준치에 대한 비율

## 이제는, 소비기한!

## ● 소비기한이란?

- 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 “섭취”해도 안전에 이상이 없는 기한
- ※ 유통기한: 제품의 제조일로부터 소비자에게 “판매”가 허용되는 기한

## ● 소비기한으로 시작되는 반가운 변화

- ① 섭취 가능한 기한이 명확
  - 식품을 먹어도 안전한 적정 기한(소비기한)을 명확하게 알 수 있어 더 안심되고 혼란은 더 줄어야 함
- ② 식품 폐기물의 감소
  - 식품 폐기물 감소로 연간 8,860억 원, 10년간 총 7조 3천억 원의 소비자 편익을 기대할 수 있음
- ③ 탄소 중립에도 도움
  - 식품 폐기 시 배출되는 이산화탄소가 줄어들어 탄소 중립에 도움이 됨







## 6월 학교급식 식단 안내



매주 수요일은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

| 6/2 <b>Mon</b>  | 6/3 <b>Tue</b>  | 6/4 <b>Wed</b> 수다날  | 6/5 <b>Thu</b>   | 6/6 <b>Fri</b>  |
|---|---|---|--|---|
| 친환경혼합잡곡밥(5)<br>크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16)<br>쇠고기무국(5.16)<br>오이도라지무침(5.6.13)<br>돈육간장불고기(5.6.10.12.13.18)<br>파래자반(5.13)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>604.6/28.6/170.7/2.6 | <b>대통령 선거일</b><br>   | 짜장밥(5.6.10.13.16)<br>아욱국(5.6)<br>콩나물무침(5)<br>찹쌀탕수육(1.5.10.12.13)<br>배추김치(9)<br>미니월(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>589.3/26.9/194.8/4.2   | 친환경차조밥<br>된장찌개(5.6)<br>오리불고기(5.6)<br>연두부계란찜(1.5)<br>비름나물(5.6)<br>배추김치(9)<br>오렌지<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>662.1/29.5/194.8/4.2  |    |
| 6/9 <b>Mon</b>  | 6/10 <b>Tue</b>   | 6/11 <b>Wed</b> 수다날   | 6/12 <b>Thu</b>  | 6/13 <b>Fri</b>   |
| 친환경검정쌀밥<br>오색떡국(1.16)<br>두부조림(5.6)<br>갈비찜(5.6.10.13.18)<br>깻잎순나물<br>배추김치(9)<br>골드파인애플<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>676.5/31.2/177.45/3.1  | 친환경찰현미밥(이)<br>한우갈비탕(1.5.6.16)<br>오징어채볶음(5.6.13.17)<br>손주미나리무침<br>임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>친환경화이트멜로<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>620.5/31.9/121.0/7.4 | 하이라이스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>열무들깨된장국(5.6)<br>닭다리찜(5.6.13.15.18)<br>오이생채(5.6)<br>배추김치(9)<br>친환경수박<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>604.7/30.6/166.1/2.8                          | 친환경차수수밥<br>영양닭죽(15)<br>시금치고추장무침(5.6)<br>감자햄채볶음(1.2.5.6.10.15.16)<br>삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>쿠키앤크림아이스슈(1.2.5)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>648.6/29.2/141.1/2.6 | 친환경찰보리밥(이)<br>쇠고기미역국(16)<br>오이더덕무침(5.6.13)<br>비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.16)<br>스크램블에그/케첩(1.5.12)<br>배추김치(9)<br>무지개떡<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>637.1/26.1/153.7/3.4      |
| 6/16 <b>Mon</b>   | 6/17 <b>Tue</b>   | 6/18 <b>Wed</b> 수다날   | 6/19 <b>Thu</b>  | 6/20 <b>Fri</b>   |
| 친환경차조밥<br>돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>참나물무침<br>볶음우동(5.6.9.12.13.17.18)<br>고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18)<br>깻두기(9)<br>오렌지<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>624.3/30.0/177.5/3.0                    | 친환경혼합잡곡밥(5)<br>유부잔치국수(1.5.6)<br>어묵파리고추조림(1.5.6.13)<br>돼지갈비콩나물찜(5.6.10.13)<br>김치볶음(5.9)<br>깻두기(9)<br>친환경방울토마토(12)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>630.9/31.3/215.4/3.1     | 카레라이스<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>팽이버섯된장국(5.6)<br>오향장조림(1.5.6.10.13.18)<br>미나리무침(5.6.13)<br>배추김치(9)<br>콘치즈토스트(1.2.5.6.12.13)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>702.0/29.8/197.3/3.3 | 친환경검정쌀밥<br>돼지감자탕(10.13)<br>고구마순나물(5.6)<br>멸치야콘드볶음(5.6.13)<br>목살스테이크(5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(9)<br>사과요거타임(2)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>667.8/36.1/281.1/2.9                    | 친환경찰현미밥<br>콩비지순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13.17.18)<br>근대무침(5.6)<br>떡볶이(1.5.6.12)<br>파래자반(이)(5.13)<br>오리훈제야채볶음(5.6.12.13)<br>깻두기(9)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>631.5/25.7/174.7/2.5 |
| 6/23 <b>Mon</b>   | 6/24 <b>Tue</b>   | 6/25 <b>Wed</b> 수다날   | 6/26 <b>Thu</b>  | 6/27 <b>Fri</b>   |
| 친환경혼합잡곡밥(5)<br>사골우거지국(5.6.13.16)<br>김가루파무침(5.6)<br>잡채(5.6.10.13)<br>삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)<br>배추김치(9)<br>친환경머스크멜로<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>577.2/24.7/176.7/3.2               | 친환경찰보리밥<br>수제비국(5.6)<br>닭봉데리야끼조림(5.6.12.13.15.18)<br>비름나물(5.6)<br>돈육불고기(5.6.10)<br>배추김치(9)<br>친환경수박<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>675.3/38.4/149.6/2.9                  | 눈꽃치즈제육덮밥(2.5.6.10)<br>열갈이된장국(5.6)<br>청포묵김가루무침(5.6)<br>배추김치(9)<br>식물성유산균요구르트(2)<br>핫도그(1.2.5.6.10.16)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>650.6/30.8/273.7/2.2                               | 친환경차조밥<br>쇠고기미역국(16)<br>열갈이무침(5.6)<br>오징어채볶음(5.6.13.17)<br>돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br>배추김치(9)<br>바람떡<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>653.1/29.0/169.2/2.8                           | 친환경검정쌀밥<br>새알심만두국(1.5.6.10.16.18)<br>돈사태찜(5.6.10.13.18)<br>깻잎순나물<br>비엔나메추리알조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br>배추김치(9)<br>골드파인애플<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>690.3/36.9/163.6/2.7 |
| 6/30 <b>Mon</b>   |   |   |  |   |
| 친환경차수수밥<br>한우갈비탕(1.5.6.16)<br>두부김치쌈(5.6.9)<br>콩나물무침(5)<br>파래자반(5.13)<br>깻두기(9)<br>친환경방울토마토(12)<br>*에너지/단백질/칼슘/철<br>590.5/25.5/200.1/4.7                                     |   |   |  |   |

### ◆ 알레르기 정보

- 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산 14. 호두 15. 닭고기 16. 쇠고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19. 잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

**※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.**

### ◆ 식재료 원산지 표시

1. 쇠고기 및 쇠고기가공품: 국내산 한우, 2. 돼지고기 및 돼지고기가공품: 국내산, 3. 닭고기 및 닭고기가공품: 국내산,
4. 오리고기 및 오리고기가공품: 국내산, 5. 쌀 및 가공품: 국내산, 6. 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7. 미꾸라지: 국내산
8. 낙지: 베트남산, 9. 명태 및 명태가공품: 러시아산, 10. 고등어: 국내산, 11. 갈치: 세네갈산, 12. 꽃게: 국내산,
13. 오징어/오징어가공품: 국내산/페루산, 14. 참조기: 국내산, 15. 다랑어 및 다랑어가공품: 원양산, 16. 아귀: 국내산,
17. 주꾸미: 베트남산, 18. 콩(두부류 · 콩비지 · 콩국수): 국내산, 19. 전복: 국내산

**※ 교육과정 및 식품수급 사정으로 인해 식단일정이 변동될 수 있습니다.**