



천천히·함께·오래도록
다시 깊어지는
부송교육

부 송 영 양 소 식

교무실 830-8602~3

식생활관 830-8715

<https://school.jbedu.kr/iribusong>

2024년 10월 영양소식 및 학교급식 식단안내

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

Ⅰ 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.

Ⅱ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

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

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

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

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

Ⅲ 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		총 내용량 200g 96kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨	20mg	1%
탄수화물	25g	7%
당류	16g	16%
지방	0g	0%
트랜스지방	0g	0%
포화지방	0g	0%
콜레스테롤	0mg	0%
단백질	0g	0%

영양정보		총 내용량 200g 108kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율		
나트륨	20mg	1%
탄수화물	25g	7%
당류	24g	24%
지방	0g	0%
트랜스지방	0g	0%
포화지방	0g	0%
콜레스테롤	0mg	0%
단백질	0g	0%

숨은키 10cm를 찾아라!

4가지 키크기 미션을 매일 지키면
예상신장보다
10cm 더 클 수 있어요!!

키크기 미션

일찍 자기

밤 10시 이전에 잠자리에 들기

매일 운동

땀이 날 정도의 운동을 매일 30분 이상 하기

매끼 채소

매 끼니 한 손바닥 (한 접시) 분량의 채소를 1~2가지 먹기

단간식 줄이기

과자, 사탕, 초콜릿 등 간식을 건강 간식으로 바꾸어 먹기

QR코드 찍고

성장곡선에서

나의 위치를 알아보세요

(출처 질병관리청 국민건강영양조사

https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub08/sub08_04.do)



<p>◇ 식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>		<p>10/2 Wed 생일밥상</p> <p>치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15.18) 맑은미역국 (5.6) 애호박새송이볶음 더덕구이(자율배식) (5.6.13) 배추김치(6.9) 친환경 배 가을단풍 생숙케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 646.9/26.4/182.1/2.7</p>	<p>10/3 Thu</p> <p>개천절</p>	<p>10/4 Fri</p> <p>유기농쌀기장밥 탱글만두 김치국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 도라지오이생채(5.6.13) 부추겉절이(선택) (13) 새송이버섯구이(선택) (5) 돼지고기구이(5.6.10) 열무김치(9) / 요구르트(2) 양배추찜+쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/27.1/169.0/2.2</p>
<p>10/7 Mon</p> <p>잡쌀밥 육개장(16) 김실파무침(5.6) 떡갈비퐁미간장조림 (5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치부침(1.5.6.9.17) 배추김치(6.9) 달콤한 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/23.9/266.4/3.6</p>	<p>10/8 지구를 지키는 저탄소 밥상</p> <p>현미밥 칼칼된장찌개(5.6.13) 콩나물무침(5) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 유정란 달걀말이(1.5) 배추김치(6.9) 한글사랑 한글쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/23.2/163.4/2.6</p>	<p>10/9 Wed</p> <p>한글날</p>	<p>10/10 Thu</p> <p>수수밥 구수한 닭녹두죽(15) 돼지고기채소볶음(5.6.10.13) 감자채볶음 배추김치(6.9) 거봉 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/28.2/93.2/2.5</p>	<p>10/11 Fri</p> <p>우리밀밥(6) 순두부찌개(달걀) (1.5) 시금치된장무침(5.6) 도토리묵무침(5.6) 오리간장불고기 배추김치(6.9) 카카오케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/20.5/158.4/3.6</p>
<p>10/14 Mon</p> <p>칼슘잡쌀밥 햄김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지고기메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 국산갈치구이 (2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) 친환경 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.4/34.5/186.8/2.9</p>	<p>10/15 지구를 지키는 저탄소 밥상</p> <p>기장밥 꽃게감자탕(5.6.8.13.17) 배추들깨나물(5.6) 어묵떡볶이(1.5.6) 오븐에 구운 달걀스크램블카츠 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(6.9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.5/15.1/203.9/2.2</p>	<p>10/16 Wed</p> <p>새우볶음밥(1.5.6.9.13.18) 꼬치어묵탕(1.5.6) 연두부 양념장(5.6) 허니간풍소스 치킨너겟 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추겉절이(13) 유기농요구르트(2) 선택)리코타치즈샐러드 (2.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.4/26.7/187.6/2.3</p>	<p>10/17 Thu</p> <p>보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 연근강정(5.6.12) 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) 참나물겉절이 배추김치(6.9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 632.2/26.3/236.4/3.3</p>	<p>10/18 Fri</p> <p>녹미밥 쇠고기숙주국(5.6.13.16) 삼색겨자냉채(선택) (1.2.5.6.13) 미역줄기볶음 포도소스 닭볶음 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 과일요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.5/24.8/228.7/2.0</p>
<p>10/21 Mon</p> <p>수수밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 미나리얼갈이초무침(5.6.13) 오이고추무침(선택) (1.5.6) 닭고기바베큐소스조림 (5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 천연재료무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.9/23.4/131.0/2.5</p>	<p>10/22 지구를 지키는 저탄소 밥상</p> <p>현미밥 채소숙주국 당면잡채(1.5.6.13.18) 간풍두부&새우 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 깻잎절임(선택) (13) 배추김치(6.9) 국산참깨로 익산에서 만든 소콜라바움쿠헤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/18.4/255.4/4.0</p>	<p>10/23 Wed</p> <p>비벼먹는 찜닭 (2.5.6.13.15.18) 콩나물국(5) 사과양배추무침(5.6) 대만식 지파이(1.5.6.15) 배추김치(6.9) 요구르트100(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/32.3/218.8/2.1</p>	<p>10/24 Thu</p> <p>기장밥 돼지고기두부김치찌개 (5.9.10) 배추나물 달콤사과깍두기(12.13) 오리훈제 간장떡볶이 (4.5.6.13) 배추김치(6.9) 사과데이 젤리(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/23.5/161.1/1.7</p>	<p>10/25 Fri 독도의날</p> <p>녹미밥 뼈없는감자탕(5.6.10) 오징어실채조림(5.6.13.17) 실곤약채소무침(5.6.13) 닭고기간장볶음(5.6.13.15) 배추김치(6.9) 라임레몬주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/29.5/172.2/2.2</p>
<p>10/28 Mon</p> <p>현미밥 사골떡국(13.16) 시금치 삼색나물 닭고기고구마볶음(5.6.15) 총각김치(9) 단감 슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/21.4/120.6/2.0</p>	<p>10/29 지구를 지키는 저탄소 밥상</p> <p>기장밥 우거지청국장(5) 숙갓나물(5) 로제소스떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 임연수어 강정(5.6.13) 배추김치(6.9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.7/25.3/254.6/6.0</p>	<p>10/30 Wed</p> <p>자장밥(2.5.6.10.13) 찜뽕국(면) (5.6.9.10.17.18) 참쌀탕수육(1.5.6.10.11) 배추김치(6.9) 방울토마토(선택) (12) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/23.6/144.5/6.4</p>	<p>10/31 Thu</p> <p>홍미밥 얼갈이배추된장국(5.6.9) 수육(5.6.10.13) 명이나물절임(선택) 쫄면무침(5.6.13) 수제 웨지감자(2.5) 배추김치(6.9) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 621.2/30.5/220.0/2.6</p>	<p>잘 먹겠습니다</p> 

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.