



2023년 10월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교

건강하고 안전한 간식 선택하기

1. 간식

- 식사만으로는 부족한 에너지와 영양소를 충분히 공급해 주는 역할을 하며, 다음 식사에 영향을 주지 않아야 해요.
- 간식은 **하루 권장 열량의 10~15%가 적당**해요.

가. 건강에 좋은 간식

- 자연식품
- 다양한 영양소가 골고루 들어있는 식품
- 씻어서 그대로 섭취할 수 있거나 찌기, 삶기, 굽기 등의 조리 방법을 이용한 음식
- 토마토·사과·배 등 채소나 과일, 흰 우유·요구르트 등 유제품, 감자·고구마 등

나. 건강에 좋지 않은 간식

- 영양소가 많이 들어 있지 않고 열량만 높은 음식
- 단맛이 나는 음식
- 짠맛이 나는 음식
- 기름진 음식, 튀긴 음식
- 탄산음료·초콜릿 등 단맛이 강한 음식, 양념치킨, 라면, 치킨, 햄버거, 피자 등

2. 건강하고 안전한 간식 습관

- 가. 정해진 시간에 먹어요.
- 나. 손을 씻고 먹어요.
- 다. 너무 많이 먹지 않아요.
- 라. 정해진 장소에서 먹어요.
- 마. TV나 핸드폰, 책 등을 보면서 먹지 않아요.
- 바. 불량식품을 사 먹지 않아요.

3. 건강한 대체 간식 선택하기

- 가. 가공식품을 자연식품으로 대체해요.
- 나. 가정에서 건강한 조리법으로 변경해요.

변경 전 음식		변경 후 대체음식
 탄산음료	→	 과일주스
 감자튀김	→	 샐러드
 바나나케이크	→	 바나나
 양념치킨	→	 구운닭
 라면	→	 잔치국수

4. 주의 해야 될 간식, 음료

가. 가당



나. 카페인 음료

- 카페인을 마시면 주의력과 집중력, 활력 증가 등의 긍정적인 효과가 있지만 불면증이나 신경과민, 가슴 두근거림, 속쓰림, 철분과 칼슘 흡수 방해 등의 부작용도 유발할 수 있어 섭취에 주의가 필요해요.

5. 안전한 간식 선택하기

'음료 속 카페인'

카페인 음료는 커피 외에도 에너지 음료, 콜라, 녹차, 초콜릿 등의 제품에도 함유되어 있다는 사실!

전문점 커피 132mg (400ml 1컵 기준)	에너지음료 80mg (250ml 1개 기준)	커피믹스 56mg (한 봉지 12g 기준)
커피우유 47mg (200ml 기준)	콜라 27mg (250ml 1캔 기준)	녹차 한 잔 22mg (타백 1개 기준)
		초콜릿 18mg (100g 기준)

출처: 식품의약품안전처

'고카페인 음료 확인 방법'

'고카페인 음료'는 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유된 음료를 의미합니다.

고카페인 함유 음료에는 다음과 같은 문구가 표기되어 있으니 반드시 섭취 전 확인하는 것이 중요해요!

"중 카페인 함량"
"고카페인 함량"

"어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다" 등

출처: 식품안전뉴스

가. 간식 속 이물질

- 이물질 종류로는 곰팡이, 벌레, 금속 등이 있는데 이 중 곰팡이가 신고건수 1위(27%)로 나타났어요.
- 곰팡이는 고온 다습한 환경을 좋아해서 **비교적 기온이 높은 계절(7~10월)에는 특히 주의** 해야 돼요.
- 곰팡이는 독소를 만들어 냅으로, 곰팡이가 핀 부분을 잘라내도 식품 전체에 보이지 않은 독소가 퍼져 있을 수 있으니 먹지 않도록 조심해요.

나. 간식 속 이물질 피해 방지 방법

- 1) 소비기한이 넉넉한지 확인하고 필요한 만큼만 사요.
- 2) 포장지가 찢어지거나 구멍이 있지는 않은지 확인해요.
- 3) 제품의 포장에 비정상적으로 부풀지는 않았는지 확인해요.
- 4) 냉동·냉장식품의 경우 식품에 표시된 보관 방법에 따라 보관되고 있는지 확인해요.

< 출처: 식품의약품안전처 식품안전교육(2017), 식품안전정보원, 서울시교육청 >

10월 학교급식 식단 안내

10월 학교급식 식단 안내				
10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
 임시공휴일	 가갸절	영양잡곡밥(5) 청국장국(5.9.16) 오리훈제, 무쌈(1.5.6.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 김실파무침(자율) 배추김치(9) 왕만두(1.5.6.10.16.18) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 868.0/28.9/220.8/5.9	찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 멜론 구운김 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 811.8/42.7/111.9/3.2	차수수밥 건새우아육국(5.6.9) 해파리냉채(1.5.6.8.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과워터젤리 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 897.6/42.3/330.1/3.9
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
 한민정음	영양잡곡밥(5) 닭고기우국(1.15) 숙주오이무침(자율)(5.6.16) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10) 새우통살가스(1.5.6.9.13) 열무김치(9) 배 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 781.9/43.6/170.6/3.5	오징어덮밥(5.6.13.17.18) 콩나물국(5) 상추부추들깨무침(자율)(5.6) 치즈함박스테이크(인)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) 생크림슈(1.2.5.6) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 686.4/33.5/127.0/2.1	찰현미밥 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.18) 참나물무침(자율) 총각김치(9) 참치김치볶음(5.6.9.16.18) 치킨포피아(1.2.5.6.10.13.15.16) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 913.8/37.2/314.4/5.9	귀리밥 국수장국(1.5.6.9) 돼지갈비감자조림(5.6.10.13) 숙갓두부무침(자율)(5) 삼치데리아끼소스(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 874.8/41.1/187.3/4.1
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
찰보리밥 참치김치국(5.6.9.16.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 갓김치(9) 백김치(9) 멘보샤(2.5.6.9.13.16) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 720.6/43.6/229.9/4.2	영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 크림소스떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 갓김치(5.6.13) 배추김치(9) 모듬과일(11.12) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 872.5/30.1/274.4/2.4	치킨마요덮밥*(1.5.6.13.15.18) 근대된장국(5.6.9) 오이부추무침(자율)(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 비피더스(2) 치즈볼(1.2.5.6.13) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 856.0/36.3/283.2/3.9	기장밥 대구지리(9.18) 열무된장무침(자율)(5.6) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 꺾바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 망고생크림와플(1.2.5.6) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 830.2/27.0/190.6/10.5	찰현미밥 웅심이만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 닭찜(5.6.13.15) 건파래볶음(13) 김치전(1.6.9.10) 배추겉절이(9.13) 사과 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 836.3/42.2/186.7/4.2
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Tue	10/27 Wed
찰보리밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 닭볶음(5.6.13.15) 로버섯볶음 모듬전(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 808.1/29.0/183.8/3.5	영양잡곡밥(5) 북어콩나물국(5) 돼지고기편육(5.6.9.10.13) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8) 떡볶이, 김말이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 야채튀김(1.5.6.18) (공통양념)(5.6.13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 893.7/27.3/246.9/3.6	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 미역국 우엉어묵조림(1.5.6.13) 콩나물부추들깨무침(자율)(5) 닭꼬치튀김/닭보드레소스(5.6.15) 꽈두기*(9) 자두주스 (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 687.6/30.1/202.3/9.5	찰현미밥 오리탕(5.6.13) 꼭합(5.6.10.12.13.16) 세발나물겉절이(자율)(5.6) 코다리강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 갈릭바게트(2.5.6) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 944.7/67.5/256.6/5.4	옥수수밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 고등어우조림(5.6.7.13) 햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 얼갈이겉절이(13) 허쉬초콜릿드링크(2) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 768.4/36.9/244.6/3.6
10/30 Thu	10/31 Tue	 ◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 *쌀:익산시 친환경쌀 *콩:국내산 *두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산 *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우(암소) *고등어, 삼치, 오징어:국내산, *꽃게:중국산, *참조기, 조피볼락/가공품:국내산 *갈치/가공품:세네갈, *아귀/가공품:국내산 *낙지/가공품:중국산, *주꾸미:베트남산, *명태:러시아산 *다랑어:원양산 *수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔:국내산		
찰보리밥 추어탕(13) 곰치김치조림(통조림)(5.6.9) 치즈롤돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 포도워터젤리 (공통양념)(5.6.13) 모듬숙회(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 769.6/35.1/577.7/9.9	영양잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.5.6.9.10.16.18) 시금치들깨무침(자율) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 단호박죽(13) (공통양념)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 853.8/41.2/151.8/5.2	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (https://school.jbedu.kr/iridong) -> 학교소식 -> 식생활관 ◇ 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 ◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑨를 포함합니다. - 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다. .		