



2023년 11월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교

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.



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
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

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

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높을지, 낮을지 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.

제품명	총 내용량	당류 함량
레몬맛 음료	200ml 90kcal	16g
오렌지맛 음료	200ml 108kcal	12g

[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.

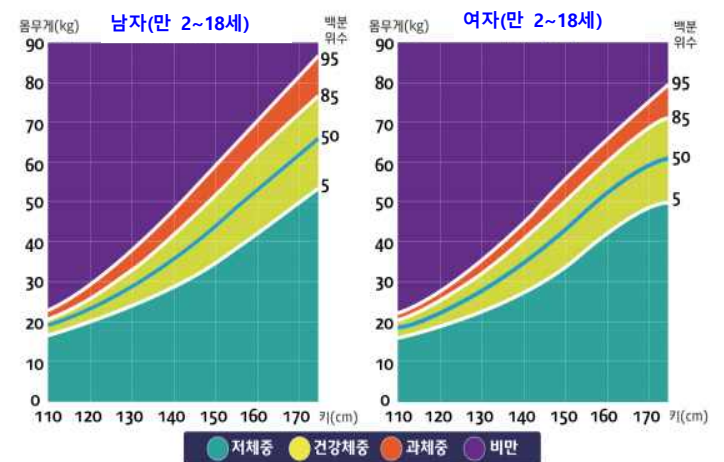
비만이면?

- 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.

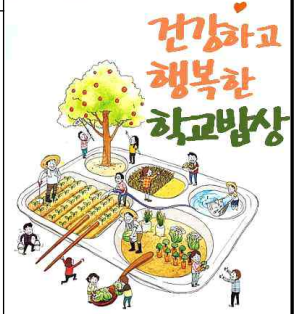
[자료, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양(고학년)), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



11월 학교급식 식단 안내



◇ 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				
11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri	11/6 Mon	11/7 Tue
짜장면(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.9) 오이부추무침(5.6.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 요거트(2) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 755.7/47.1/291.1/3.3	찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 닭정육스테이크조림(5.6.12.13.15.16) 취나물무침(자율) 당면잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 미숫가루라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 797.4/38.0/174.9/4.4	옥수수밥 동태우국(5.6.9.13.18) 민물새우시래기지짐(5.6.9.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 허브치킨야채볶음(15) 배추김치(9) 트로피컬쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 636.8/29.1/284.9/3.5	찰보리밥 닭개장(15) 달래오이무침(5.6.13) 수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 오징어링튀김(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 구운김 *에너지/단백질/칼슘/철 891.7/40.0/125.0/6.2	영양잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6.9) 연근샐러드(1.5) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 간소새우(1.5.6.9.12.13) 배추겉절이(9.13) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 831.4/40.8/223.4/4.8
11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri	11/13 Mon	11/14 Tue
오므라이스2.5.6.10.12.13.15.16.18 얼갈이된장국(5.6.9.13) 명엽채조림(5.6.13) 느타리콩나물무침(5) 배추김치(9) 두부담은찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.15) 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 884.4/31.7/322.7/3.6	찰현미밥 사골곰탕(6.16) 닭찜(5.6.13.15) 오징어초무침(5.6.13.17) 가지호박구이(자율)(5.6) 깍두기*(9) 크리스피롤(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 755.0/35.3/97.5/3.6	통밀밥(6) 건새우아육국(5.6.9) 돼지고기구이(5.6.10.13) 총각김치(9) 참치김치볶음(5.6.9.16.18) 편빵(1.2.5.6) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 775.5/31.0/239.1/3.7	찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 묵버섯볶음 코다리강정(5.6.12.13) 배추겉절이(9.13) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철868.1/66.3/254.0/4.4	영양잡곡밥(5) 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 달걀장조림*(1.5.6.13) 돈등뼈김치찌개(5.6.9.10) 시금치들깨무침(자율) 깍두기*(9) 유산균포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 909.8/47.4/239.4/4.3
11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri	11/20 Mon	11/21 Tue
비빔밥(5.6.13.16) 콩나물국(5) 묵김무침(5.6) 참쌀곰탕치볶음(자율)(5.6.9.13) 닭다리(장각)오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 요구르트(부요)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 890.8/49.5/151.0/3.9	찰현미밥 추어탕(13) 꼭창(5.6.10.12.13.16) 세발나물겉절이(5.6) 해물완자버섯전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철856.6/50.7/368.9/6.3	기장밥 북어우국(1.9) 참나물무침(자율) 오징어불장수(1.5.6.12.13.17) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 골드키워퓨레(13) *에너지/단백질/칼슘/철 940.1/48.8/252.0/3.0	찰보리밥 홍합미역국(18) 숙갓무침(자율) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 806.4/31.9/149.8/4.4	영양잡곡밥(5) 웅심이만두국1.5.6.9.10.15.16.17.18 메추리알곤약조림(1.5.6.13.18) 냉이무침(자율) 돈육콩나물볶음5.6.10.13 고구마맛탕(2.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 897.6/42.7/220.2/5.6
11/22 Wed	11/23 Tue	11/24 Wed	11/27 Thu	11/28 Tue
떡갈비마요덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18) 무채국(9) 상추겉절이(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 달걀라떼(2) 단호박샌드위치(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 906.8/34.5/262.5/5.2	찰현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 떡볶이, 오징어튀김1.2.5.6.10.13.15.16.17 동파육(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추겉절이(9.13) 감귤쥬스(13) 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 888.2/46.8/185.7/3.7	귀리밥 삼계탕(닭족)(15) 연근조림(5.6.13) 두부김치볶음(5.6.9) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기*(9) 유산균사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 749.3/31.8/154.9/3.9	찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 건파래볶음(13) 버섯호박볶음(9) 닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추겉절이(9.13) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 783.2/40.0/122.8/2.7	영양잡곡밥(5) 오징어우국(9.13.17) 오리훈제, 무쌈(1.5.6.13) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 단호박죽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 882.2/47.0/213.3/5.8
11/29 Wed	11/30 Tue	건강하고 행복한 학교방학		
카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 근대된장국(5.6.9) 고등어무조림(5.6.7.13) 고기말이소시지볶음1.2.5.6.10.13.15.16.18 배추김치(9) 오징어먹물피자1.2.5.6.10.12.13.15.16.17 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 883.6/38.0/374.1/4.0	영양잡곡밥(5) 베트남쌀국수(5.6.9.15.16.18) 꼬시래기볶음 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 739.9/46.7/216.0/4.4			



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) ->학교소식 -> 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) ⑲잣

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑨를 포함합니다.

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다. .