



영양표시를 보면 건강이 보입니다.

① 영양표시란?

“영양표시”는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.

② 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.



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.

③ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시
체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
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

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!



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

④ 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.

[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.



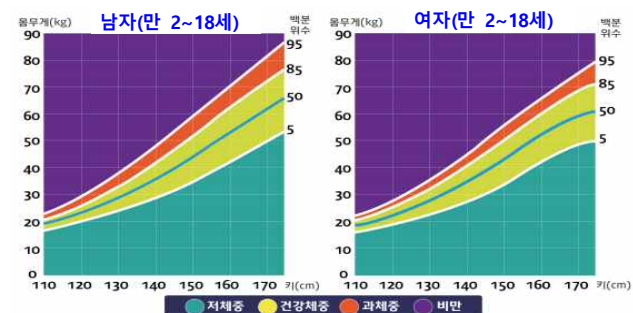
☞ 나의 체중은 건강 체중일까요?

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)]

● 이리서초 식생활관 소식

9월 20일(수)에 일회용품을 덜 쓰기 위한 캠페인의 일환으로 “텀블러데이”를 운영했습니다. 평소에도 환경을 생각하는 마음으로 일회용품 덜 쓰기 습관을 들이는 계기가 되었으면 합니다.

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 참쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.



2023년 10월		식생활 교육			
★건강한 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★사랑의 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다	10. 3	10. 4 <수다날> <10월 생일축하밥상>	10. 5	10. 6	
		친환경 찰쌀밥 새송이미역국(5) 바베크돼지갈비찜(LA)(5.6. 10. 12) 오이도라지생채(5.6) 콩나물거저채(자율)(5) 배추김치(9) 생일축하 무지개떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/26.6/193.1/3.1	친환경 현미찰쌀밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9. 10. 12. 15. 16) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 달걀말이(1.9) 총각김치(9) 웃당말기요구르트(로컬)(2) 고사리들깨탕(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.5/26.4/250.1/3.8	친환경 찰흑미밥 배추들깨국(5.6) 닭찜(순살)(5.6. 13. 15) 브로콜리두부무침(5.6) 배추김치(9) 피자봉어빵(2.5.6. 10. 12. 15. 16) 아삭고추 파프리카쌈장무침(자율). (5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.7/32.1/219.9/2.7	
10. 9	10.10 <저탄소 환경 밥상>	10. 11 <수다날>	10. 12	10. 13	
	친환경 찰기장밥 콩나물김치국(5.9) 콩불고기(5.6) 감자채볶음 총각김치(9) 코코넛 아이스크림(5)-비건 메론(자율) 애너타리버섯구이(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.2/19.0/265.1/3.4	뿌리채소영양밥 + 양념간장(밥)(5.6) 유부된장국(5.6) 동물복지 미니돈까스(오븐) (5.6. 10. 12. 16. 17. 18) 김구이 배추김치(9) 비타민 들깨 주스(13) 배도라지생채(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/17.1/213.4/3.3	친환경 현미찰쌀밥 새알심만두국(1.5.6. 10. 15. 16. 17) 닭강자조림(5.6. 15) 숙주나물 배추김치(9) 친환경 샤인머스켓(포도) 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/27.9/220.0/2.9	파래볶음밥(5.6.8.9. 18) 꼬치어묵국(5) 열갈이된장지짐(자율)(5.6) 떡볶이(5.6) 배추김치(9) 우리밀꼬마감말이(5.6. 16. 18) 사과주스(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/16.5/216.3/2.1	
10. 16<저탄소 환경 밥상>	10. 17	10. 18 <수다날> 나트륨 저감화-국 없는 날	10. 19	10. 20	
친환경 현미찰쌀밥 시금치된장국(5.6) 우영잡채(5.6. 13. 18) 고소한 두부까스(수제) (1.5.6. 12. 17. 18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 애호박까스(자율)(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/18.2/231.9/3.7	친환경 녹미밥 맑은 감자국(5) 훈제닭다리살, 소스 (1.2.5.6. 15. 16) 한돈숙주볶음(5.6. 10. 13. 18) 배추김치(9) 사과치즈토스트(1.2.5.6) 쌈무(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/38.3/153.1/2.1	카레라이스 (2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18) 피카츄돈까스 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 배추김치(9) 청포도(샤인머스켓)주스(13) 버섯초무침(자율)(5.6. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/15.6/182.9/2.7	친환경 찰흑미밥 돈육김치찌개(5.9. 10) 묵무침(자율)(5.6) 노랑채만두튀김(1.5.6. 10. 16) 노르웨이 고등어순살구이(7) 열무김치(9) 오이깍두기(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.8/33.1/250.0/3.4	친환경 귀리밥 아욱된장국(5.6) 한돈수육(5.6.9. 10) 졸면무침(5.6. 12) 배추김치(9) 명이나물장아찌(자율)(5.6) 파인애플(링) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.7/27.9/201.3/2.8	
10. 23<저탄소 환경 밥상>	10. 24	10. 25 <수다날> 독도는 우리땅- 독도의 날	10. 26	10. 27	
친환경 홍미밥 조랭이떡국(1.5) 시금치고추장무침(5.6) 고사리달걀부침(1.5.6. 12) 배추김치(9) 수제요거트(초코칩)(2.5.6) 달콤한 당근채전(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/15.5/174.7/2.2	친환경 영양잡곡밥(5) 한우장터국밥(5. 16) 메추리알장조림(1.5.6) 청경채된장무침(5.6) 새우맛탕 연근튀김(5.6.9) 배추김치(9) 친환경 사과(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.0/28.4/481.5/5.1	비빔밥(5.6) +저염고추장(볶음)(5.6) 유부된장국(5.6) 김치치즈항박(오븐) (2.5.6.9. 10. 12. 13. 16) 배추김치(자율)(9) 무생채 라즈베리초코케이크(1.2.5.6. 13) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.3/17.6/170.5/2.3	친환경 현미찰쌀밥 우리콩 청국장찌개(5) 콩나물무침(5) 간장오리불고기(5.6. 13) 배추김치(9) 카야버터바게트(1.2.6) 찐양배추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/25.6/141.4/3.8	친환경 녹미밥 닭곰탕(황기)(15) 비엔나소시지볶음(5.6. 12. 15) 목이버섯볶음(자율)(5.6) 두부구이(양념장)(5.6) 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.7/25.1/209.0/2.5	
10.30 <저탄소 환경 밥상>	10. 31 <운동도서락 데이>				
친환경 찰흑미밥 순두부탕, 양념장(5.6) 청경채된장무침(5.6) 연근부각(자율)(5.6) 달콤한고구마맛탕(로컬) (미국)임연수 순살구이 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.4/24.4/174.2/6.4	친환경 현미찰쌀밥 건파래볶음 아몬드말치볶음 훈제닭다리살볶음(2.5.6. 15. 16) 두부달걀볶음(1.5) 김치볶음(9) 제주감귤한라봉 착즙주스(13) 열갈이된장국(자율)(5.6) 혼돌도시락가재료(자율) (5.6. 8.9. 18) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/30.7/201.5/3.0	◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지: 국내산 * 콩:국내산 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 고등어: 수입(노르웨이) * 오징어, 아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산,수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게, 주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:수입산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락: 사육 안함			
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					

*알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 6.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 16.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.참

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2023. 9. 27.

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...