



10월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며
날로 변화하는
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

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
총 내용량	200g	497kcal
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%	

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

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

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

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

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.

[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.



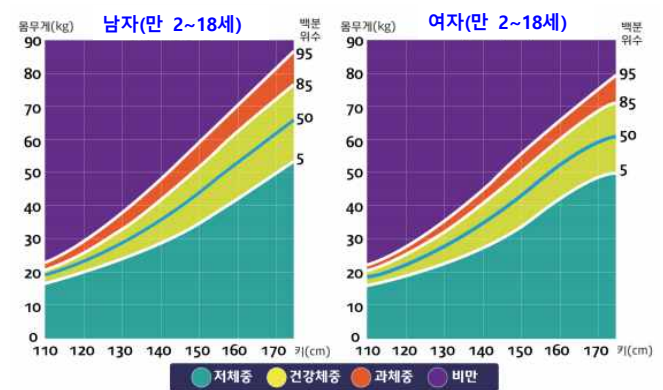
나의 체중은 건강 체중일까요?

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 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



10월 학교급식 식단 안내



◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!		10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:세네갈/국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산, * 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!		마크니커리/갈릭난(2.5.6.1 2.13.15.16.18) 두부팽이버섯국(5.6.9) 숙주유자단무지무침. 닭다리양념구이.(1.2.5.6.13 .15) 배추김치(9) 샤인머스켓(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 678.5/28.0/192.5/3.0		
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed 수다날	10/10 Thu	10/11 Fri
차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 안동식점닭(5.6.13.15.18) 버섯콩나물초무침(5.6.13) 해물완자애호박전.(1.2.5.6. 17.18) 배추김치(9) 우리쌀초코머핀(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/36.1/257.5/3.8	귀리밥(친환경) 오징어양배추국(5.6.9.13. 17) 영양달걀찜.(1.2.9.13) 청경채겉절이(5.6.13) 돈육아몬드강정.(5.6.10.1 2.13) 배추김치(9) 머루포도(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 660.4/35.3/259.5/3.4		찰흙미밥(친환경) 웅심이들깨만두국.(1.5.6.9. 10.18) 브로콜리버섯볶음. 김부각.(5.6) 등갈비바베큐폭립.(5.6.10. 12.13) 배추김치(9) 골드키위/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 655.6/22.2/179.0/3.7	찰흙미밥(친환경) 새우살맑은순두부국.(1.5.6 .9.13) 파리고추멸치조림(5.6.13) 시금치무침.(5.6) 오리주물럭.(5.6.13) 소보로회오리감자.(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 718.5/28.6/219.6/3.7
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
귀리밥(친환경) 육개장(5.6.13.16) 참나물무침(5.6) 동글비엔나계첩볶음.(1.2.5. 6.10.12.13) 콘카레삼치구이. 배추김치(9) 모듬과일(단감,배) *에너지/단백질/칼슘/철 626.3/27.4/168.8/3.4	현미찰쌀밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9.13) 순살닭매운찜.(5.6.13.15) 파프리카오이스틱/쌈장(5. 6.13) 새우표고탕수(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 메이플파칸파이(1.2.5.6.1 4) *에너지/단백질/칼슘/철 697.8/34.2/194.2/4.6	후리가케김가루밥(1.2.5.6.9 .13.16.18) 꼬치어묵우동.(1.5.6.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 통등심돈까스/소스(1.2.5.6. 10.12.13) 배추김치/갯김치.(9) 달콤멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 716.2/22.6/275.0/4.1		우리밀밥(친환경)(6) 꽃게된장국(5.6.8.9.13.17) 오리고추쌈장무침(5.6.13) 한우불고기.(5.6.13.16) 피망감자채볶음. 배추김치(9) 베이컨파인애플피자.(1.2.5 .6.10.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.4/30.3/311.3/3.7
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
옥수수찰밥(친환경) 황태채무국.(5.6.9) 돈육매추리알장조림(1.5.6.1 0.13) 오징어브로콜리숙회.(5.6.13 .17) 함초김구이 배추김치(9) 잡쌀치즈바.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 673.7/36.2/239.4/5.0	찰흙미밥(친환경) 떡국(1.5.6.16) 진미채조림(1.5.6.13.17) 시금치버섯무침.(5.6) 순살닭카레볶음(2.5.6.13. 15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스켓(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 703.2/38.9/141.8/3.3	쇠고기비빔밥(두부약조창) (1.5.6.13.16) 알갈이된장국(5.6.9) 상추쌈갯무침.(5.6.13) 달걀후라이.(1.5) 연양식숯불고기(1.2.5.6.10. 13) 배추김치(9) 요구르트(월)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 651.6/32.4/266.0/5.2	차수수밥(친환경) 바지락미역국.(9.18) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13) 열무숙주나물 갈비만두구이(1.5.6.10.18) 총각김치(9) 과일샐러드(시리얼).(2.5.6. 12) *에너지/단백질/칼슘/철 684.1/24.4/268.0/4.0	현미찰쌀밥(친환경) 햄모듬찌개.(1.2.5.6.9.10. 13) 갈치감자조림.(5.6.13) 새송이갯잎무침.(5.6) 두부전/양념장(1.5.6.13) 배추김치(9) 쌀과자(독도의날)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 687.7/32.3/178.8/3.5
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
찰흙미밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9) 양송이오물렛(1.2.5.6.12.13) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 오이양파무침(5.6.13) 감귤쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 639.8/24.6/278.3/3.6	귀리밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 조기순살/유자소스(1.2.5. 6.13) 치즈불닭구이(2.5.6.13.15) 가지피망볶음.(5.6.13) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 683.9/35.2/238.1/3.1	해물볶음밥.(1.5.6.9.13.17. 18) 자장소스.(5.6.10.13.16) 근대된장국(5.6.9) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15) 배춧두기 배추김치(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 686.9/36.9/279.4/2.6	찰보리밥(친환경) 대구탕(5.6.9.13) 돼지고기편육/무쌈(5.6.10. 13) 부추겨자무침(13) 가마보꼬버섯볶음(1.5.6.13 .18) 배추김치(9) 마늘빵스틱(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 660.3/34.7/200.6/4.6	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>-학교소식-식생활관

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.