

## 10월 영양소식지

### 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	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	497kcal	497kcal	
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 개인에 따라 다를 수 있습니다.

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

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 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.

[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.

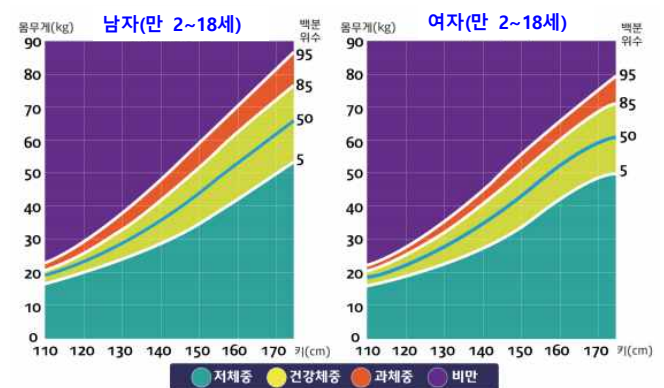
#### 나의 체중은 건강 체중일까요?

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



◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁생이(명게) 사용 안함!		10/2 <b>Wed</b> 비빔밥 팽이버섯된장국 달걀볶음. 스윗알리오오븐치킨 배추김치 임실 사과즙 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/41.2/164.8/3.7	10/3 <b>Thu</b> 	10/4 <b>Fri</b> <b>재량휴업일</b>
10/7 <b>Mon</b> [식단] 친환경기장밥. 우렁된장국. 오이양파무침. 달걀비. 배추김치 단호박샐러드 짜요짜요포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.0/28.4/331.3/3.4	10/8 <b>Tue</b> 	10/9 <b>Wed</b> 	10/10 <b>Thu</b> <b>생일밥상</b> 친환경현미밥 쇠고기미역국 건새우시래기지짐. 달걀삼색말이 보쌈김치 배 팝콘치킨야채샐러드. * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/29.3/326.6/3.5	10/11 <b>Fri</b> 친환경혼합잡곡밥 청국장찌개 진미채조림. 시금치나물. 닭정육주물럭/치즈 보쌈김치 푸레뜨밀감파딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/42.7/250.1/4.2
10/14 <b>Mon</b> 친환경발아찰현미밥 떡만두국 가지나물 친환경콩나물무침 치킨커틀렛 배추김치 엔요요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 682.5/31.7/140.6/3.2	10/15 <b>Tue</b> 친환경귀리밥 시래기된장국 매운돼지갈비떡찜. 오이부추무침 김파래볶음 배추김치 참쌀고구마치즈볼 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.4/37.3/291.6/3.1	10/16 <b>Wed</b> <b>수다날</b> 오므라이스/지단/케찹소스. 황태콩나물국. 돈육땅콩강정. 꼬들단무지무침. 알타리김치 뽀로로와친구들 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.1/34.9/179.1/2.7	10/17 <b>Thu</b> 친환경혼합잡곡밥. 돈코츠라멘 간장무채장아찌 명엽채볶음 고등어순살구이 보쌈김치 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.8/25.5/287.1/2.3	10/18 <b>Fri</b> 친환경찰흑미밥. 꽃게찌개 오삼불고기. 잡채 보쌈김치 쿠앤크초코아이스슈 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.3/29.2/131.8/3.3
10/21 <b>Mon</b> 친환경찰보리밥. 아욱된장국 열무무침 해물볶음우동 허브함박스테이크(수제) 배추김치 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/28.9/201.2/2.8	10/22 <b>Tue</b> 친환경현미밥. 연두부,양념장 유부장국 가지나물 탕수육,과일소스 배추김치 팔시루떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/28.3/180.3/2.4	10/23 <b>Wed</b> <b>수다날</b> 팔찰밥. 콩나물국 닭봉간장조림 상추겉절이 바다향 미니김 알타리김치 스위트콘치즈구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/26.3/179.7/2.3	10/24 <b>Thu</b> 친환경찰흑미밥. 참치김치찌개 돈육메추리알장조림 숙주나물겉은깨무침 보쌈김치 허니버터아몬드 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.5/32.3/154.2/2.9	10/25 <b>Fri</b> <b>독도밥상</b> 친환경기장밥. 꼬치어묵국 콩치(캔)김치조림 닭살고구마조림. 오이매실청무침 보쌈김치 후레쉬업라임애플레몬 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.1/34.5/345.3/6.6
10/28 <b>Mon</b> 친환경현미밥. 팽이버섯된장국 돼지불고기/상추쌈장. 감자오븐구이. 배추김치 감귤 단팔죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/34.9/176.1/4.2	10/29 <b>Tue</b> 친환경기장밥. 돼지등뼈감자탕 친환경콩나물무침. 로제떡볶이 미역줄기게맛살볶음 총각김치(완) 짜요짜요말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.4/24.3/197.6/2.1	10/30 <b>Wed</b> <b>수다날</b> 짜장덮밥. 계란팽이버섯국. 꼬들단무지무침. 배추김치 두부담은찰도톨 초코필로우&크림치요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/27.4/347.3/2.3	10/31 <b>Thu</b> 친환경찰흑미밥 김치콩나물국. 낙지볶음,소면 닭봉오븐구이 보쌈김치 리얼초코라떼 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.7/34.0/231.5/3.5	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦ 고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩ 돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오 징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림방 -> 식생활관 -> 급식게시판
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

