



## 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 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

% 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.



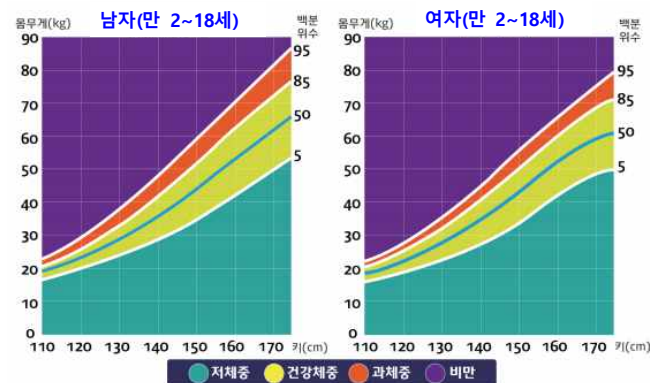
### 나의 체중은 건강 체중일까요?

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 영양(고학년)), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

## ♡ 10월 학교급식 식단 안내 ♡

<p>◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇</p> <p>* 쌀: 진안군유기농쌀</p> <p>* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(피개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산</p> <p>* 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다랑어: 원양산</p> <p>* 부세: 국내산, 전복: 국내산</p> <p>* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 패루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕양어, 넙치(광어), 참돔, 조파볼락, 가리비, 우렁새이, 방어</p> <p>학교급식에 사용 안함(사용 시 별도 표기 예정)</p>		<p>10/2 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>짜장밥 5.6.10.13.16.18. 실파달걀국 1. 통새우꼬치/칠리소스 1.5.6.9.12.13. 교자만두 1.5.6.10.15.16.18. 배추김치 9. 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 581.2/22.8/198.7/3.3</p>	<p>10/3 <b>Thu</b></p> 	<p>10/4 <b>Fri</b></p> <p>친환경차수수밥 꽃게탕 5.6.8.13. 직화간장불고기 2.5.6.9.10.16.17.18. 쫄면야채무침 5.6.13. 가지나물 배추김치 9. 배 *에너지/단백질/칼슘/철 563.5/38.0/237.0/2.9</p>
<p>10/7 <b>Mon</b></p> <p>친환경기장밥 돈등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 순살달걀비 5.6.13.15. 오징어김치전 1.5.6. 새송이늘개볶음 깍두기 9. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 775.6/43.2/106.0/3.1</p>	<p>10/8 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰흙미밥 마라탕 1.5.6.8.9.13.16.17.18. 연양식바삭불고기 2.16. 떡꼬치구이 5.6.12.13. 건새우마늘종볶음 5.6.9.13. 배추김치 9. 망고푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 665.0/21.7/159.8/3.0</p>	<p>10/9 <b>Wed</b></p> 	<p>10/10 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥 5. 우렁살된장국 5.6. 바비큐폭립 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 크림스파게티 1.2.5.6.10.13.15.16. 아욱된장무침 5.6. 배추김치 9.13. 자일로소리얼초코라떼 2. *에너지/단백질/칼슘/철 677.2/23.3/454.9/3.9</p>	<p>10/11 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰흙미밥 돈육김치찌개 5.6.9.10. 달콤음탕 5.6.15. 베이컨감자채볶음 5.10. 도토리묵참나물무침 5.6. 깍두기 9. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 544.6/27.5/103.2/2.7</p>
<p>10/14 <b>Mon</b></p> <p>친환경발아현미밥 육개장 1.5.6.13.16. 두부탕수육/소스 1.5.6.11.12.13.18. 감자조림 5.6.13. 오이부추무침 13. 배추김치 9. 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 484.9/17.7/146.9/2.5</p>	<p>10/15 <b>Tue</b></p> <p>친환경귀리밥 오징어묵국 13.17. 부대햄채소볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 참살김부각 5.6. 청포묵무침 5.6. 배추김치 9. 고구마맛탕 13. *에너지/단백질/칼슘/철 631.3/20.9/158.8/3.3</p>	<p>10/16 <b>Wed</b></p> <p>비빔밥/약고추장 5.6.13.16. 두부미소장국 5.6. 낙지돈육볶음 5.6.10.13. 잡채오이지무침 13. 배추김치 9. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 557.4/34.8/293.3/3.7</p>	<p>10/17 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰보리밥 닭미역국 5.6.15. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 간장두부조림 5.6.13. 고사리나물 5.6. 배추김치 9. 글레이즈도넛 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 631.3/35.5/135.6/5.2</p>	<p>10/18 <b>Fri</b> 저탄소밥상</p> <p>친환경차조밥 김치콩나물국 5.9. 비건함박스테이크/소스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 실곤약야채무침 5.6.13. 애호박볶음 5. 깍두기 9. 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 533.3/19.1/219.0/3.5</p>
<p>10/21 <b>Mon</b></p> <p>친환경차수수밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 케이준치킨샐러드 1.2.5.6.12.13.15. 고등어살구이 7. 얼갈이배추나물 깍두기 9. 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 623.7/30.5/244.9/3.1</p>	<p>10/22 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥 5. 근대된장국 5.6. 돈등뼈김치찌개 5.6.9.10.13. 해물볶음우동 2.5.6.9.12.13.16.17.18. 깍두기 9. 피자 1.2.5.6.10.12.15.16.18. *에너지/단백질/칼슘/철 610.5/28.6/144.6/3.2</p>	<p>10/23 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>오므라이스 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18 썩갠어묵탕 1.5.6. 허니킹순살치킨 1.5.6.15. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 키위사과주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 521.4/26.9/207.6/3.3</p>	<p>10/24 <b>Thu</b></p> <p>친환경찰흙미밥 부산식모듬돼지국밥 2.5.6.10. 명태커들렛/타르타르소스 1.5.6.13. 간장어묵볶음 1.5.6.13. 양파부추무침 13. 깍두기 9. 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 460.7/17.1/57.0/1.6</p>	<p>10/25 <b>Fri</b></p> <p>친환경찰보리밥 감자수제비국 5.6.9.18. 고추장오리불고기 5.6.13. 고등어무조림 5.6.7.13. 참나물두부무침 5.13. 배추김치 9.13. 독도의날고구마케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 631.8/35.3/172.7/4.7</p>
<p>10/28 <b>Mon</b></p> <p>친환경찰현미밥 소고기묵국 5.6.13.16. 콩나물돈육불고기 5.6.10.13. 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 양배추오이무침 13. 배추김치 9. 우리밀흑미찜빵 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 639.0/35.2/104.3/2.7</p>	<p>10/29 <b>Tue</b></p> <p>친환경기장밥 떡만둣국 1.5.6.10.16.18. 돼지고기수육/쌈장 5.6.10. 웨이감자튀김 5. 상추겉절이 5.6. 배추김치 9. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 608.0/35.7/176.2/4.7</p>	<p>10/30 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>유부어묵우동 1.5.6.9.13. 김가루주먹밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 참살귀바로우 1.5.6.10.12.13. 오징어어묵바/케첩 1.5.6.12. 배추김치 9. 사과푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 671.1/22.6/225.2/6.7</p>	<p>10/31 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥 5. 맑은콩나물국 5.9. 안동식찜닭 5.6.13.15. 콘카레삼치구이 5.6. 깻잎순나물 배추김치 9. 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 547.8/35.0/234.4/3.3</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식->식생활관->급식계시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

◇ 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.