



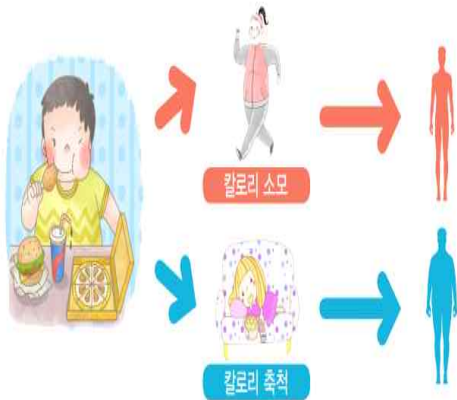
가 정 통 신 문

7-8월 영양소식 및식단안내

전주효자초등학교
식생활관
063)226-0616

우리 몸은 왜 살이 찌는 걸까요?

사람은 하루하루 활동에 필요한 에너지를 얻기 위해서 음식을 섭취합니다. 음식을 먹었을 때 사람이 낼 수 있는 에너지의 양을 열량(kcal)이라고 합니다. 음식 섭취 후 신체활동이나 운동으로 에너지를 충분히 쓰지 않으면 남은 에너지가 지방으로 변하는데 이때 몸에 지방이 많이 쌓여 비만이 생깁니다.



비만을 예방하기 위해 무조건 적게 먹기 보다는 활동과 성장에 필요한 만큼 먹는 것이 중요합니다. 식사는 건강하게, 푹푹하게 먹고, 올바른 식·생활 습관을 갖는 것이 중요합니다.

골고루 먹기

우리가 섭취하고 있는 식품들의 종류와 영양소 함량에 따라 기능이 비슷한 것끼리 묶어보면 [곡류], [고기·생선·달걀·콩류], [채소류], [과일류], [우유·유제품류], [유지·당류]의 6가지 식품군으로 구분됩니다. 이중 유지·당류를 제외한 5가지 식품군을 매일 골고루 필요한 만큼 먹어 균형잡힌 식사를 해야합니다.

곡류	탄수화물이 많아서 활동에 필요한 에너지를 냅니다.
고기, 생선, 계란, 콩류	근육, 혈액, 머리카락을 구성하는 단백질이 풍부하고 면역력을 높여줍니다.
채소류, 과일류	비타민A, 비타민 C 등 비타민과 식이섬유가 풍부하고 변비를 예방합니다. 녹색채소에는 칼슘도 많습니다.
우유, 유제품	칼슘과 단백질이 많아서 몸의 뼈와 치아를 만듭니다.
유지, 당류	에너지를 냅니다.
물	몸에서 영양소를 운반하고, 노폐물을 소변으로 배출시킵니다.



보건복지부·한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준

- 앞바퀴 : 매일 충분한 양의 물을 섭취해야하는 것을 표현하고 있습니다.
- 자전거에 앉은 사람 : 매일 충분한 양의 신체활동을 해서 적절한 영양소 섭취기준과 함께 건강을 유지하고 비만을 예방할 수 있음을 의미합니다.
- 아동·청소년의 성장기 특징을 반영하여 하루 우유 2컵을 섭취하는 행태의 식사를 권장합니다.

알맞게 먹기

아동·청소년기에는 연령, 성별에 따라 하루에 1,500~2,700kcal 정도 먹도록 권장합니다. 하루 2,000kcal을 섭취하는 경우 한 끼에 500~600kcal 정도와 간식 200~300kcal 정도로 먹습니다.

성별	남				여			
연령(세)	6-8	9-11	12-14	15-18	6-8	9-11	12-14	15-18
1일 에너지 필요량(kcal)	1,700	2,100	2,500	2,700	1,500	1,800	2,000	2,000

자료: 보건복지부·한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준

음식별 칼로리 비교하여 먹기

칼로리는 낮고, 영양이 풍부한 음식을 섭취하도록 합니다.

감자볶음			감자튀김	
영양성분설명	함량(100g당)		영양성분설명	함량(100g당)
열량(kcal)	116.25	→	열량(kcal)	306.84
수분(g)	74.87		수분(g)	41.07
단백질(g)	2.11		단백질(g)	2.20
지방(g)	4.54		지방(g)	15.74
탄수화물(g)	16.73		탄수화물(g)	16.80

같은 양을 섭취할 때, 감자튀김보다 감자볶음의 열량이 절반이상 낮습니다. 튀김류는 기름진 음식으로 지방섭취가 높아질 수 있습니다. 음식별 칼로리를 비교하여 먹는 습관이 중요합니다.

운동습관

일상생활에서 100kcal 정도의 에너지를 소모할 수 있는 운동입니다.

운동량, 활동량	소요시간 또는 횟수	운동량, 활동량	소요시간 또는 횟수
걷기	30분	빨리 걷기	20분
자전거타기	20분	계단 오르기	120계단
등산	24분	수영	14분
달리기	1.2km	축구	15분
줄넘기	10분	배드민턴	12분

자료: <http://kda.go.kr/nutrition/body/index.htm> 손숙이 등(2011), 일상영양학

◇ 알레르기 정보 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣



7-8월 식단 안내

7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed ● 수다날	7/4 Thu	7/5 Fri													
친환경혼합잡곡밥(5) 김치수제비국(5.6.9) 연근조림(5.6.13) 고구마줄기김치(5.6.13) 허브치킨플레이터&머스타드(1.2.5.6.10.13.15.16) 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.8/22.8/169.0/1.7	친환경경정쌀밥 숙주나물우침(5.6.13) 돼지고기굴소스볶음(5.6.10.13.18) 버섯들깨탕 오징어부추전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.9/26.6/220.4/2.2	새우야채볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 어묵국(1.5.6) 떡볶이폴면(1.5.6.13) 크런치오징어링&칠리소스(1.5.6.17) 고구마튀김(5.6) 깍두기(9) 우유미숫가루(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/25.3/255.5/3.1	친환경서리대콩밥(5) 잔치국수(1.5.6) 호박익*우렁강된장(5.6.8) 한돈떡갈비&야채우침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 채리 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.4/27.6/325.2/4.9	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 감오징어초무침(5.6.13.17) 더블치즈스테이크&소스(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.19) 배추김치(9) 달칩쿠키(생일축하해)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.3/23.1/221.9/3.3													
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed ● 수다날	7/11 Thu	7/12 Fri													
친환경혼합잡곡밥(5) 얼갈이배추된장국(5.6) 미역줄기볶음(5) 순살닭고기볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 슈크림볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.6/29.0/230.9/2.8	친환경찰보리밥 등갈비바베큐소스조림(1.2.5.6.10.12.13) 버섯잡채(5.6.13.16) 머위대들깨탕(9) 배추김치(9) 시원한 배즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.8/26.7/134.6/2.9	자장면(1.5.6.10.13.16.18) 계란실파국(1.5.6) 꼬들단우지무침 참쌀깨바로우/레몬소스(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 558.0/24.5/145.1/7.6	친환경기장밥 소고기무국(5.6.16) 간장짬뽕(5.6.13.15) 감오징어.쌈다시마-초장(5.6.13.17) 알타리무김치(9) 콩도너츠(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.8/34.7/227.8/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 시래기빠감자탕(5.6.10) 메추리알버섯장조림(1.5.6.13) 코코넛연어까스&소스(1.5.6.13.16) 깍두기(9) 블루베리젤리스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/33.2/281.3/4.3													
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed ● 수다날	7/18 Thu	7/19 Fri													
친환경귀리쌀밥 수삼닭죽(초복)(15) 오이고추된장우침(5.6.13) 낙지오징어볶음(5.6.13.17) 알타리무김치(9) 떠먹는과일젤리(복숭아) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/26.7/82.5/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 들깨순두부찌개(5.6.10) 감자어묵조림(1.5.6.13) 오븐돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추겉절이(9.13) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/23.4/195.3/3.0	오이우묵냉국(2.5.6.13) 상추오이무침(5.6.13) 달콤바삭한 순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 웃당말기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.1/18.4/212.8/1.7	친환경기장밥 들기름미역국(5.6) 공치김치조림(9) 로제미니함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 수박도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.0/17.9/180.9/3.3	친환경경정쌀밥 민물새우탕(5.6.9.13) 찐가지나물(5.6) 치즈치킨커를릿(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 숙절편/꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/24.0/82.9/1.6													
7/22 Mon	7/23 Tue	7/24 Wed ● 수다날	7/25 Thu	7/26 Fri													
친환경수수밥 시래기들깨된장국(5.6) 갈락마요미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 순살고등어무조림(5.6.7) 참쌀김부각(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.6/20.4/211.0/2.6	친환경경정쌀밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 닭봉&날개 간장소스조림(5.6.13.15) 임연수순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/30.0/147.1/5.2	훈제치킨마요볶음밥/김가루(1.5.6.13.15.18) 황태계란국(1.5.6) 꼬들오이무침(13) 깍두기(9) 누룽지탕수육/소스(1.5.6.12.13) 워터젤리(복숭아)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/12.0/112.8/1.3	옥수수밥 수삼닭우국(15) 스틱떡강정(5.6.12.13) 청포묵김가루우침(5.6) 숙주간장불고기(10.13) 알타리무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.2/27.9/52.0/1.9	토마토미트스파게티(주)(1.2.5.6.10.12.13.16) 치킨텐더/머스타드소스(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 상하목장요구르트(2) 양상추샐러드(자율)(1.2.5.6.12) 청현미누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/19.0/107.6/2.1													
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed ● 수다날	8/22 Thu	8/23 Fri													
친환경경정쌀밥 한우청국장찌개(5.6.9.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 콩나물우침(5.6) 옥수수전(1.5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓젤리스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/31.8/185.2/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 어묵국(1.5.6) 돈육불고기(5.6.10.13) 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/31.1/187.6/2.4	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 양지쌀국수(5.6.13.15.16.18) 꼬들오이무침(13) 깍두기(9) 스마일감자(2개)&버터플라이새우(1.5.6.9.12) 한국요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/19.7/197.3/2.7	자장밥(5.6.10.13.16) 황태계란국(1.5.6) 도토리묵상추우침(5.6.13) 쥬라기돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 599.3/24.5/156.9/2.7	친환경경정쌀밥 소고기무국(5.6.16) 간장짬뽕(5.6.13.15) 감오징어초무침(5.6.13.17) 치즈감자고로케(1.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/30.7/91.3/2.6													
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed ● 수다날	8/29 Thu	8/30 Fri													
친환경기장밥 한우청국장찌개(5.6.9.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 콩나물우침(5.6) 옥수수전(1.5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓젤리스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.7/31.8/185.2/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 돈육불고기(5.6.10.13) 행감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/31.1/187.6/2.4	김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) 양지쌀국수(5.6.13.15.16.18) 꼬들오이무침(13) 깍두기(9) 스마일감자(2개)&버터플라이새우(1.5.6.9.12) 한국요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.3/19.7/197.3/2.7	친환경찰보리밥 우렁살된장찌개(5.6.9) 순살닭고기감자볶음(5.6.13.15) 참쌀김부각(5.6) 묵은지파김치지짐(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/27.8/307.0/3.2	친환경경정쌀밥 돈육콩나물김치찌개(5.6.9.10) 오이부추겉절이(13) 명엽채아몬드조림(5.6.13) 포테이토상치순살구이(데리야끼소스)(5.6.13) 슈크림볼(쿠키앤크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.2/26.7/181.6/2.6													
금식 식재료 원산지 표시	쌀 (기공품) 현미	콩/ 두부 농산물	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추 국내산	꽃게/ 새우	삼치/ 다랑어	명태/ 갈치	양고기/ 가공품	념치조피 불라가공품	고등어/ 오징어	가리비,우 렁새,전 복	미꾸라지/ 범장어	주꾸미/아귀	참조기/ 방어
국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/국내 산,베트남	국내산/수 입산	러시아산/ 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/국내 산	국내산	국내산/국 내산	베트남산/ 국내산	국내산