



2023. 10 월 영양소식

Nutritive news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철
편집인 : 교 감 한상재
역은미 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

영양표시에 대해서

✓ 영양표시란?

식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.

✓ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- ① 제품의 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- ② 자신의 건강에 맞는 제품을 선택할 수 있어요

나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요

- 탄수화물 1g은 4kcal을 냅니다
- 단백질 1g은 4kcal을 냅니다
- 지방 1g은 9kcal을 냅니다

우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

만성질환이 있는 경우 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요

내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해 보세요.

✓ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!!

| 영양정보 | |
|--------------------|-----------------------|
| 총 내용량당 | 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% |

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, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

자료, 그림 출처: 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)

건강 체중을 유지해요

✓ 건강체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로, 자신의 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미합니다.

✓ 저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 감기 등의 병에 걸리기 쉬워요

✓ 비만이면?

- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.

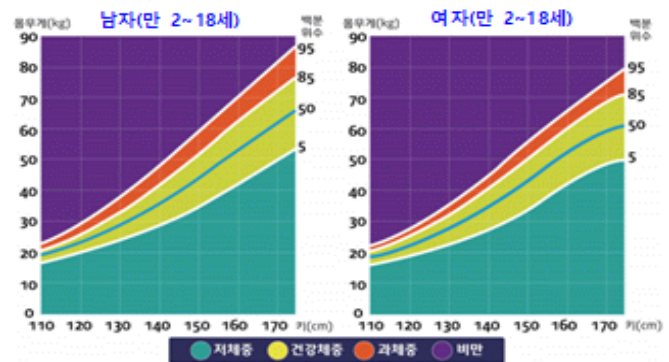


✓ 나의 체중은 건강 체중일까요?

자신의 현재 체중(kg)과 키(cm)를 이용해 건강 체중을 알 수 있어요.

방법

- ① 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요
- ② 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
- ③ 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 나의 체중이 건강체중인지 평가해요



| 구분 | 저체중 | 건강 체중 | 과체중 | 비만 |
|------|------|-------|-------|-------|
| 백분위수 | 5 이하 | 5~85 | 85~95 | 95 이상 |

✓ 건강체중을 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)



10 월 학교급식 식단안내



| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 10/2 Mon | 10/3 Tue 개천절 | 10/4 Wed 수다날 | 10/5 Thu | 10/6 Fri |
|  |  | 오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 얼갈이배추된장국(5.6.9) 숙주미나리무침 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.9/25.6/288.6/2.3 | 우리밀밥(6) 꽃게해물국(5.6.8.9.13.17) 꼬마떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 홍진미채조림(1.5.6.13.17) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/21.7/164.3/2.9 | 감자브로콜리수프(2.5.6.13.16) 두부샐러드(1.2.5.6.12) 애배추나물 미트볼파스타(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭봉바베큐구이(1.2.5.6.12.13.15) 마늘빵스틱(2.5.6) 포도무피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.6/27.5/233.3/5.2 |
| 10/9 Mon 한글날 | 10/10 Tue | 10/11 Wed 수다날 | 10/12 Thu | 10/13 Fri |
| 10월 9일 <div>한글날</div> 아름다운 우리 글 한글을 지키고 사랑합니다. | 친환경기장밥 팽이버섯된장국(5.6.9) 오리훈제찜/무쌈(1.2.5.6.13) 부추무침(5.6.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/24.8/194.1/3.8 | 비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16) 황태달걀국(1.5.9) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 한우가래떡불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 우리초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.1/26.7/212.0/3.4 | 친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9) 영양돼지갈비찜(5.6.10.13) 친환경콩나물무침(5) 건새우애호박채전(1.5.6.9) 깍두기(9) 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.8/18.4/181.1/1.9 | 친환경참살현미밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 쫄면야채무침(5.6.13) 파래김자반볶음(5.13) 얼무김치(9) 포도맛요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.5/30.4/293.8/2.5 |
| 10/16 Mon | 10/17 Tue | 10/18 Wed 수다날 | 10/19 Thu | 10/20 Fri |
| 친환경혼합잡곡밥(5) 영양닭곰탕(9.15) 오이부추무침(5.6.13) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13) 버섯크림파스타(1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.1/29.8/225.3/2.6 | 친환경홍미밥 쇠고기무국(9.16) 닭갈비(5.6.13.15) 참나물된장무침(5.6.13) 라자냐(2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/32.9/251.6/3.3 | 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 황태콩나물국(5.9) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 귀바로우탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 웃담딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.8/37.7/227.0/3.7 | 우리밀밥(6) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 브로콜리초회(5.6.13) 치즈함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 군산미니김 깍두기(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/22.3/175.8/2.6 | 친환경검정쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6.9) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 도토리묵상추무침(5.6) 달걀동그랑땡&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.5/23.8/211.1/3.3 |
| 10/23 Mon | 10/24 Tue | 10/25 Wed 수다날 | 10/26 Thu | 10/27 Fri |
| 친환경보리밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.10.13.16.17.18) 숙주미나리무침 감자채전(1.2.5.6.10.15.16) 뼈없는닭바베큐구이(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) / 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.5/27.7/179.5/4.0 | 친환경차수수밥 햄모듬찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 청경채고추장무침(5.6) 페스츨리돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) / 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.0/20.1/204.5/2.1 | 소시지카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부된장국(5.6.9.13) 밀떡볶이(1.5.6.13) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.5/25.9/265.9/3.0 | 친환경검정쌀밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 열무된장무침(5.6.13) 닭고기김치볶음(5.6.9.13.15) 통새우꼬치&소스(1.2.5.6.9.12) 배추김치(9) 피자치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/24.9/187.3/2.1 | 친환경참살현미밥 육개장(5.6.9.13.16) 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 연두부간장양념(5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 하루요거트딸기(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.5/24.0/272.8/2.1 |
| 10/30 Mon | 10/31 Tue | ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : http://www.ksbs.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장 ◇ 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 사전에 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 (식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. | | |
| 친환경혼합잡곡밥(5) 사골조랭이떡국(1.9.16) 홍진미채조림(1.5.6.13.17) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 고등어순살구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 깍두기(9) 청사과청귤주스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.1/29.5/165.3/2.3 | 우리밀밥(6) 유부우동(1.2.5.6.9) 메추리알알감자조림(1.5.6.13) 부추무침(5.6.13) 허브치킨구이&무쌈(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 미니핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.2/30.8/200.4/2.7 | | | |