



## 영양표시를 보면 건강이 보입니다.

### ④ 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.

### ④ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

#### 영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

| 영양정보               |         |
|--------------------|---------|
| 총 내용량              | 200g    |
| 총 내용량              | 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.

### ④ 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.

### ④ 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.

### ④ 저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 허약해 운동하기 어려워요.
- 감기 등의 질병이 생기기 쉬워요.

### ④ 비만이면?

- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



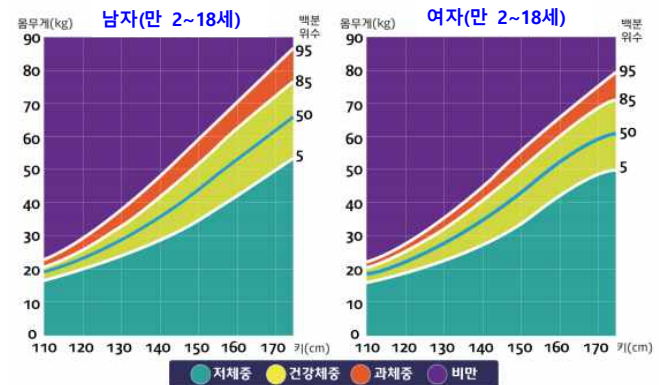
### ④ 나의 체중은 건강 체중일까요?

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 |

### ④ 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



| 월   | 화  | 수   | 목  | 금   |
|---|--|---|--|---|
| ◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!<br>* 쌀: 군산시 친환경쌀<br>* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산<br>* 배추김치(고춧가루) : 국내산(찌개용,반찬용)<br>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산<br>* 쇠고기: 국내산 한우(암소)<br>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비, 방어: 국내산 |  | 10/2(수다날)<br><br>새우볶음밥/짜장<br>(1.2.5.6.9.10.13.16.18)<br>팽이미소장국(5.6.9)<br>도라지오이초무침(5.6.13)<br>탕수육(2.5.6.10.12.13.15.18)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>572.9/32.1/248.3/2.7   | * 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산<br>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산<br>* 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산<br>* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)<br>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(명게) - 사용 안함! |   |
| 10/7  | 10/8   | 10/9  | 10/10  | 10/11   |
| 보리밥<br>김치콩나물국(5.9)<br>돼지갈비찜(10)<br>애호박무침(9)<br>라자냐(1.2.5.6.9.12.13.16)<br>배추겉절이(9.13)<br><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>609.9/30.6/276.9/3.2   | 흑미밥<br>배추닭국(9.15)<br>숙주새우달걀볶음<br>(1.5.6.9.13.18)<br>소시지야채구이<br>(2.5.6.10.15.16)<br>깍두기<br>마들렌(1.2.5.6.12.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>644.9/30.5/190.6/2.5 |    | 참쌀현미밥<br>아욱된장국(5.6.9)<br>감자채볶음<br>돈육불고기(5.6.10)<br>배추김치(9)<br>상추쌈(5.6)<br><br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>547.1/30.4/283.3/3.5   | 옥수수밥<br>바지락순두부찌개<br>(1.5.6.9.13.17.18)<br>메추리알조림<br>(1.2.5.6.10.15.16)<br>청경채새우볶음<br>(5.6.9.13.18)<br>삼치구이(6)<br>배추김치(9) 단감<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>627.8/30.6/255.0/4.3 |
| 10/14   | 10/15  | 10/16(수다날)  | 10/17  | 10/18   |
| 찰흥미밥<br>감자옹심이들깨국(5.6.9.17)<br>편육(2.5.6.9.10.13.16)<br>팽이부추초절이(5.6.13)<br>참나물무침<br>배추김치(9) 사과<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>563.0/30.0/237.3/3.0  | 통밀밥(6)<br>감자탕(5.6.9.10)<br>웰빙멸치조림(4.14)<br>계란찜(1.2.5.6.8.9)<br>청포묵무침<br>배추김치(9)<br>김부각(5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>591.5/27.8/368.1/4.1                  | 카레밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18)<br>미역된장국(5.6.9.18)<br>가지무침<br>닭봉데리야끼구이<br>(2.5.6.12.13.15.16.18)<br>배추김치(9) 요구르트(2)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>660.6/35.3/386.1/4.9                     | 귀리밥<br>불낙찌개(5.6.9.13.16)<br>오징어채조림(17)<br>잡채(1.5.6.10.13.16)<br>두부계란부침(1.5.6)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>625.8/32.4/294.3/5.0                                     | 울무차조밥<br>베트남쌀국수(5.6.16)<br>공심채볶음(5.6.13.18)<br>새우통살까스(1.5.6.9.13)<br>배추김치(완)(9)<br>밀감푸딩<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>582.2/29.5/89.8/6.2                                      |
| 10/21   | 10/22  | 10/23(수다날)  | 10/24(채식의날)  | 10/25   |
| 보리밥<br>쇠고기무국(5.9.16)<br>연근완자조림<br>(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br>시금치나물(4)<br>참치김치볶음(5.6.9)<br>파래자반(13)<br>깍두기<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>645.7/33.6/277.4/4.3                                 | 찰기장밥<br>배추된장국(5.6.9)<br>상추부추들깨무침<br>짜장떡야채볶음<br>(1.2.5.6.13.16)<br>목살구이/쌈장(5.6.10)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>630.5/32.1/271.9/3.2                 | 오리훈제김치볶음밥(9)<br>콩나물국(5.9)<br>오이무침<br>계란후라이(1)<br>총각김치(9)<br>씨앗폰은호떡파이(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>567.7/24.7/269.4/4.5   | 차수수밥<br>단호박꽃게탕(5.6.8.9.13)<br>카프레제샐러드<br>(1.2.5.6.12.13)<br>콩나물무침(5)<br>피쉬앤칩스(1.2.5.6.13)<br>배추김치(9)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>601.7/22.4/287.0/2.5                         |    |
| 10/28   | 10/29  | 10/30수다날)   | 10/31  | 손씻기는<br>건강을 지키는<br>가장 좋은 습관!<br><br>   |
| 귀리밥<br>찢고추어묵국(1.5.6.9)<br>망고샐러드(1.2.5.6)<br>콩나물돈육불고기(5.6.10.13)<br>배추김치(9)<br>양배추/다시마쌈(5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>599.5/31.9/245.6/2.9  | 보리밥<br>돈육김치찌개(5.6.9.10)<br>닭가슴살냉채(13.15)<br>계란장(1.5.6)<br>해물야채전(1.5.6.8.9.17)<br>깍두기<br>티라미수아몬드(1.2.5.6)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>611.3/34.1/236.0/3.5     | 우영주먹밥(1.16)<br>단호박스프(2.5.6.9.13.16.18)<br>양배추샐러드(1.2.5.6.12.13)<br>치킨커틀렛<br>(1.2.5.6.12.13.15.16.18)<br>배추김치(9)<br>잼모닝빵(1.2.5.6.13)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>651.4/29.6/223.6/3.0 | 강황밥<br>우렁된장찌개(5.6.9)<br>동파육(10)<br>애스타리깨소스무침(13)<br>풀면초무침(5.6.13)<br>배추김치(완)(9)<br>배<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>662.1/38.4/370.7/4.0   |   |

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.