

영양표시제 바로알기

영양표시제 빠르게 알고 먹으면 건강해집니다

영양표시제란? 1회 제공량당 영양소 함량을 표시하여 소비자가 쉽게 알 수 있도록 한 제도입니다.

1단계 1회 제공량을 먼저 읽습니다.
1회 제공량 1봉지입니다. (80g 285kcal)

2단계 총 내용량이 몇 회 제공량인지 확인합니다.
2봉지가 들어 있으므로 총 2회 제공량입니다. (160g 570kcal)

3단계 얼마만큼의 양을 먹었는지 확인합니다.
나기 먹은 양에 따라 열량 및 영양성분의 양도 달라집니다.

영양성분

영양소	1회 제공량 당 함량	%영양소
열량	285kcal	
탄수화물	45g	14%
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	2g	2%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	13%
비타민C	2mg	2%

그럼 영양표시에는 어떤 내용이 있는 지 자세히 알아보아요?

1회 제공량과 제품 전체의 양을 표시.
1회 제공량의 열량을 표시.
1회 제공량에 들어있는 영양성분의 양을 표시. 영양성분 표시에는 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤, 나트륨을 의무적으로 표시.
제품에 (알함경, 철, 칼슘, 비타민C 등)과 같은 강조 표시를 한 경우에는 추가로 영양 표시를 해야 함.

영양, 지방 많이 먹으면 충치가 잘 생겼어요
많이 먹으면 비만이 될 수 있어요

나트륨 많이 먹으면 심장, 콩팥에 안 좋아요

트랜스지방산 가급적 적게 먹어요
(2.2g이하/2,000kcal 기준)

☺ 영양표시를 확인하고 선택하는 습관을 가져요~

⑥ 튀김요리 시 고열에서 튀기거나 여러 번 사용한 기름일수록 트랜스 지방 함량이 높아지므로 피합니다.
⑦ 가공식품을 먹을 땐 영양표시에서 트랜스 지방 양을 확인합니다.

지방 바로알기

1. 알고 먹으면 착한 지방
지방은 우리 몸의 성장과 건강을 위해 꼭 필요합니다.

2. 잘못하면 위험한 지방
많이 먹으면 비만이 되거나 병에 걸리게 됩니다.

3. 지방의 종류

- 불포화 지방: 콩, 옥수수, 깨, 올리브에서 얻은 식물성 기름과 고등어, 콩치, 참치 같은 생선에 들어 있고, 물같이 흘러내리는 성질이 있습니다.
- 포화 지방: 버터, 돼지고기, 쇠고기 등 동물성 지방과 팜유, 코코넛 유에 들어 있고, 딱딱하게 굳는 성질이 있습니다.
- 트랜스 지방 : 돌연변이 지방

4. 트랜스 지방 먹지마세요!

체 상태인 식물성 기름에 수소를 첨가하여 단단하게 가공한 지방으로 맛은 좋으나 고기의 기름보다 더 몸에 나빠 먹지 않는 것이 좋습니다.

트랜스지방은 주로 가공식품에 들어있습니다. 가공식품을 살 때 트랜스 지방 함량을 꼭 확인하세요.

5. 트랜스 지방 섭취 줄이기 실천사항

- ① 패스트푸드나 튀김류 등의 섭취를 피합니다.
- ② 밥과 국으로 된 한식을 골고루 먹습니다.
- ③ 간식은 지방이 적은 고구마나 과일 등을 먹습니다.
- ④ 육류는 지방이 적은 부위를 선택합니다.
- ⑤ 마가린, 쇼트닝 사용 대신 올리브유 등 식물성 기름을 사용합니다.

10월 학교급식 식 단 안내				
알레르기 표시	10/4 Tue	10/5 Wed	10/6 Thu	10/7 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토모 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합,새우) ⑲감	보리밥 낙지연포탕(9.13.18.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 순살바베큐치킨(1.5.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.6/43.2/237.9/4.9	새우살볶음밥(5.9.13.16.) 달걀파프리카(1.13.) 시금치들깨무침 오살볼고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 모듬과일(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/39.3/619.7/4.1	경정쌀밥 육개장(13.16.) 관소새우칠리소스조림(1.5.6.9.10.12.13.) 상추부추들깨무침(5.6.) 당면잡채(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(100ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.8/35.3/362.6/7.7	귀리밥 해물된장찌개(5.6.8.9.13.) 진미채볶음조림(1.4.5.6.13.) 편육(5.6.9.10.13.) 유기농야채쌈/쌈장(5.6.) 김말이떡볶이(1.5.6.12.13.) 배추겉절이(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 878.1/49/173/9.3
건강한 재료만 담았습니다.	10/11 Tue	10/12 Wed	10/13 Thu	10/14 Fri
	찰현미밥(9.17.) 어육국(1.5.6.9.13.) 소고기매추리알장조림(1.5.6.13.16.) 청경채무침 배추김치(9.13.) 수제뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 671.9/32.8/238.5/4.9	짜장밥(2.5.6.9.10.13.) 미소된장국(5.6.13.) 단무지무침 검은깨찰닭튀김(1.2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 감글쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.2/44.6/228.7/4.6	보리밥 토란돌깨탕(13.) 오징어도라지초무침(5.6.13.17.) 감자전/애호박전(1.5.6.) 돼지고기오븐구이(10.) 배추김치(9.13.) 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.7/28.8/167.8/3.4	영양잡곡밥(5.) 콩가루배추국(5.6.13.) 스파라미떡볶음(5.9.13.) 한방비타민(1.2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.13.) 그린슬라드/카워드레싱(5.13.) 포도(샤인머스켓) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.7/32.5/204.8/4.6
10/17 Mon	10/18 Tue	10/19 Wed	10/20 Thu	10/21 Fri
찰현미밥(9.17.) 근대된장국(5.6.13.) 삼치연장조림(5.6.12.13.) 콩나물우침(5.) 배추김치(9.13.) 쿠키반(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/23/178.9/3.3	영양잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.16.) 오미양배추무침(5.6.13.) 어육숙주볶음(1.5.6.13.16.18.) 통살새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.7/29.2/155.3/4.1	삼색소보로덮밥(1.2.5.6.9.10.13.) 생새우무국(5.6.9.13.) 유기농어린왕채소무침(5.6.) 닭오븐구이(1.2.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 과일쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 735/45.9/215.7/6.5	귀리밥 다슬기탕(5.6.13.) 미니갈비바베큐조림(오븐)(1.2.4.5.6.10.12.13.16.) 새송이버섯콜리플라워두부양념구이(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 789.5/42.3/250/5.6	기장밥 팽이버섯된장국(5.6.13.) 갈치우조림(5.6.13.) 양동찜닭(2.5.6.8.13.15.) 참나물무침 우생채(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 765.5/43.9/221.4/6.1
10/24 Mon	10/25 Tue	10/26 Wed	10/27 Thu	10/28 Fri
경정쌀밥 순두부찌개(5.9.10.13.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 오리훈제부추볶음(1.5.13.) 깻잎김치(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 애플파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 890.9/38.3/222.5/5.1	가장밥 추어탕(5.6.13.) 상추목우침(5.6.) 닭고기감자조림(5.6.9.13.15.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.2/30.1/367.5/7.1	콩나물밥(5.6.) 표고부추채란국(1.9.13.) 새송이초무침(5.6.13.) 소불고기(5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 사과쥬스(120ml)(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/37.1/186.7/5.4	보리밥 시래기청국장(5.13.) 계란장조림(1.5.6.13.) 온두부/돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) 무생채(9.13.) 수제망고바나나스무디(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/52/370/5.5	영양잡곡밥(5.) 우재된장국(13.) 돼지갈비찜(간장)(5.6.10.13.) 김가루실파무침(5.6.13.) 해물우동볶음(5.6.8.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.9/39.5/218.7/4.6
10/31 Mon	가을철 영양 관리			
영양잡곡밥(5.) 한판갈비탕(1.5.8.13.16.) 콜베리아채초무침(5.6.13.) 햄부추계란말이(1.2.5.6.10.15.16.) 반반핫도그(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.5/34.1/107.8/4.5	<p>가을철 건강관리를 위하여...</p> <p>① 체중조절에 신경을 쓴다. 햇곡식과 햇과일이 많이 나오므로 영양을 충분히 공급해주시기 쉬우나 오히려 영양과잉이 될 수 있으니 유의하며 적당히 섭취한다.</p> <p>② 자연식품을 이용한다. 가을철 해조류(바지락 등)를 많이 섭취해필수 아미노산이나 기타 조영성분(혈액형성도용 성분)을 공급해준다.</p> <p>③ 동물성 단백질을 골고루 섭취한다. 가을은 채소가 풍부한 계절이므로 식단이 채소위주가 될 수 있어 동물성 단백질이 부족하지 않도록 육류(고기), 어류(생선류) 등을 한 가지씩 꼭 섭취해 균형을 이룬다.</p>			
식재료 원산지 정보				
* 쌀: 친환경쌀(유기농쌀) * 콩(두부류, 콩비지): 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산 * 돼지:돼지/오리/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 고등어, 오징어, 아귀: 국내산 * 오징어/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산 * 다랑어/가공품: 원양산 * 낙지/가공품: 국내산 * 명태/가공품: 러시아산 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/mary >학교급식->학교급식>식생활 개시판 * 위 식단은 학사일정 및 물품수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.				