

## 영양표시를 보면 건강이 보인다!

### ■ 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.

### ■ 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%	제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준 이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

### ■ 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.

영양정보	제품 A (총 96kcal)	제품 B (총 108kcal)
탄수화물 10g	10%	10%
당류 7g	7%	7%
지방 16g	16%	16%
단백질 1g	1%	1%
지방 16g	16%	16%
트랜스지방 0g	0%	0%
포화지방 0g	0%	0%
콜레스테롤 0g	0%	0%
단백질 1g	1%	1%

[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.

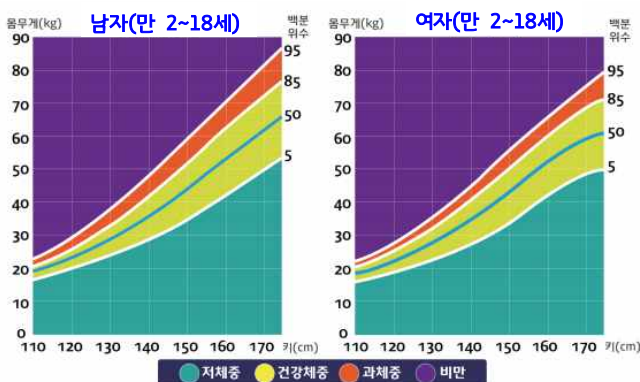
### 나의 체중은 건강 체중일까요?

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 짝여봐요.
- 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(식품안전영양(고학년)), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



# 10월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지		10/4 <b>Wed</b> 수다날	10/5 <b>Thu</b>	10/6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:친환경무농약쌀</li> <li>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)</li> <li>* 돼지고기,닭고기,오리고기 /가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우</li> <li>* 고등어,오징어,꽃게,참조기 /가공품:국내산</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 갈치/가공품:국내산,</li> <li>* 아귀/가공품:국내산</li> <li>* 낙지/가공품:베트남산</li> <li>* 주꾸미:베트남산</li> <li>* 명태:러시아산</li> <li>* 다랑어: 원양산</li> <li>* 양고기, 마꾸라지, 뱀장어, 넙치 (광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함</li> </ul>	김가루미니밥 유부장국(1.5.6.7.13.18) 크림스파게티(1.2.5.6.9.10.13.16) 김치치즈함박(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 야채피클 빅구슬초코아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 818.8/37.3/430.0/4.1	찰흑미밥 바지락순두부찌개(1.5.6.10.13.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 야채계란말이(1.5.6.8) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 포도푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.5/34.6/224.8/4.2	율무밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18) 오리불고기(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 치커리유자청무침(1.2.5.6) 배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.6/26.1/206.7/3.7
10/9 <b>Mon</b>	10/10 <b>Tue</b>	10/11 <b>Wed</b> 수다날	10/12 <b>Thu</b>	10/13 <b>Fri</b>
	찰흑미밥 닭고기무국(15) 돼지불고기(5.6.10.13) 청포묵김무침 상추깻잎쌈(5.6) 배추김치(9) 소떡소떡(2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.2/43.6/90.1/2.8	고추참치비빔밥(1.5.6.12.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6.13) 치킨너겟(1.2.5.6.15) 유자단무지채 배추김치(9) 도라에몽암기빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.7/28.9/210.4/4.1	찰보리밥 황태채두부국(1.5) 닭고기김치조림(5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 연근조림(5.6.13) 열무김치(9) ABC주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 705.3/29.6/226.3/4.4	기장밥 육개장(5.6.13.16) 미트볼펜네볶음(1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 옥수수콘치즈(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.0/35.0/250.7/4.4
10/16 <b>Mon</b>	10/17 <b>Tue</b>	10/18 <b>Wed</b> 수다날	10/19 <b>Thu</b> 저탄소밥상	10/20 <b>Fri</b>
조각서리태밥(5) 쇠고기무국(5.6.16) 안동식점닭(5.6.13.15.16.18) 두부양념조림(5.6) 브로콜리초회(5.6.13) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.2/33.9/228.4/4.2	청차조밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 오리훈제(1.2.5.6) 짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 고사리볶음(5.6) 총각김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 818.1/34.8/209.1/3.9	눈꽃치즈김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 계란실파국(1) 치킨텐더샐러드(1.5.6.12.13.15) 콩나물부추들깨무침(5) 깍두기(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 742.3/38.2/369.9/3.6	차수수밥 김치어묵국(1.5.6.9) 치폴레새우까스(1.5.6.9) 연두부찜(5.6) 오이부추무침(5.6.13) 총각김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 724.9/23.6/225.8/2.8	통밀밥(6) 돼지국밥(5.6.9.10) 한입떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 오이고추된장무침(5.6) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 801.7/40.8/82.9/4.1
10/23 <b>Mon</b>	10/24 <b>Tue</b>	10/25 <b>Wed</b> 수다날	10/26 <b>Thu</b>	10/27 <b>Fri</b>
현미잡쌀밥 돈육김치찌개(5.9.10) 오븐베이컨치킨(5.6.15) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 참나물무침 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 750.7/44.1/209.3/4.0	1학년 수련활동 2학년 테마현장체험학습 3학년 현장체험학습	어린임채소비빔밥(1.5.6.10.13) 미역된장국(5.6) 고감콘고로케(1.5.6.12) 미나리무생채(9) 배추김치(9) 독도사랑레이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.5/30.2/263.5/4.3	찰흑미밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 간장불고기(5.6.10.13.16.18) 김치만두(1.5.6.10.18) 오이도라지초무침(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.6/39.6/82.9/2.7	귀리밥 추어탕(5.6.13) 고구마닭갈비(5.6.13.15) 멸치아몬드조림(5.6.13) 양배추쌈(5.6) 배추김치(9) 단팔호빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/37.6/410.3/7.2
10/30 <b>Mon</b>	10/31 <b>Tue</b>	◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.		
혼합8곡밥(5) 불낙전골(5.6.13.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 떡새우완자(1.2.5.6.9.18) 미나리숙주나물 배추김치(9) 스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.1/36.0/229.9/3.0	발아찰현미밥 잔치국수(1.5.6) 순살양념치킨(1.5.6.12.13.15) 갈치감자조림(5.6) 가지굴소스볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/40.8/233.4/3.3			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr> → 알림마당 → 식생활관  
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.