



2024년 1분기 학부모 및 교직원 영양교육자료 < 영양을 고려한 식사 구성하기 >

담당자

영양교사

대표전화

625-2029

학교 급식에서 식단을 구성할 때는 급식 대상자의 영양량, 기호도, 식재료의 특성, 단체 급식에서의 조리 가능성 등 많은 것을 고려합니다. 오늘은 학교 급식에서는 어떻게 영양을 고려한 식단을 계획하는지, 또 가정에서는 어떤 자료를 참고하여 식사를 통해 건강한 삶을 유지할 수 있을지 알아보시다.

학교 급식에서는 이렇게 영양을 고려해요!

학교 급식은 우리가 흔히 ‘식사’하면 떠올릴 수 있는 가정에서의 식사나 외식과는 구별되는 특징을 가지고 있습니다. 바로 학교에서 학생들을 대상으로 하는 단체 급식이라는 점입니다.

학교 급식은 학교급식법에 따라 학생의 성장과 건강에 필요한 영양을 충족하고, 올바른 식생활 습관 형성에 도움을 줄 수 있도록 다양한 식품으로 구성되어야 합니다.



학교 급식의 영양관리기준은 한 끼의 기준량을 말하는 것으로

학생 집단의 성장 및 건강 상태, 활동 정도 등을 고려하여 탄력적으로 적용할 수 있으며, 계절별로 연속 5일 씩 1인당 평균영양공급량을 평가하게 됩니다.

학교급식을 통해 섭취하는 에너지는 학교급식의 영양관리기준 에너지의 $\pm 10\%$, 탄수화물:단백질:지방의 에너지 비율은 55~65%:7~20%:15~30%가 되도록 식단을 구성하고 있습니다.

「학교급식법」, 법률 제 18639호

가정에서는 식품구성자전거를 참고해보세요!

2022년에 보건복지부에서 발표한 「한국인을 위한 식생활지침」에 따르면, 우리의 건강한 생활을 위해서는 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형 있게 먹는 것이 중요합니다.

가정에서는 어떻게 하면 각 식품군을 균형 있게 섭취할 수 있을까요?

식품구성자전거는 건강한 생활을 유지하기 위해 균형 잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분한 수분 섭취가 중요하다는 것을 알려주고 있는 식품 모형입니다. 자전거의 뒷바퀴에 한국인을 위한 식생활지침 속 식품군이 유지·당류와 함께 표기되어있습니다.

뒷장의 활동지를 이용해서 우리 가족의 식단이 균형 있게 구성되어있는지 확인해보고, 한국인을 위한 식생활지침을 통해 바른 식습관을 유지하고 있는지 점검해봅시다.

