

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

Ⅰ 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 4kcal을 냅니다
	단백질 1g은 4kcal을 냅니다
	지방 1g은 9kcal을 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.

Ⅱ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	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

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!



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

Ⅲ 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.

★ 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.



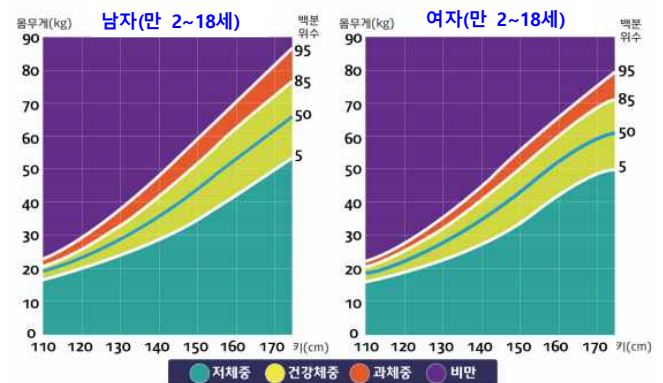
나의 체중은 건강 체중일까요?

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 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

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 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



10월 학교급식 식단 안내



◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(멍게) 사용 안함!◇

10/2 **Wed**

카레라이스
(2.5.6.10.12.13.16)
실파달갈국(1)
꼭찹스테이크
(6.10.12.13)
치킨너겟(1.2.5.6.15)
배추김치(9)
복숭아젤리쥬스(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
667.1/44.7/201.6/3.1

10/3 **Thu**



재량휴업일

10/4 **Fri**

10/7 **Mon**

보리쌀밥
쇠고기무국(16)
가지나물
비빔국수(5.6.13)
애호박전(1.5.6)
배추김치(9)
웃담 블루베리요거트
(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
620.1/19.3/137.1/2.5

10/8 **Tue**

현미찰쌀밥
감자탕(5.10)
메추리알 어묵볶음
(1.5.6.13)
치킨커틀렛
(1.5.6.12.13.15.18)
배추김치(9)
초코칩쿠키(1.2.5.6)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
656.1/26.7/128.2/3.6

10/9 **Wed**



10/10 **Thu**

콩밥(5)
순두부찌개
(1.5.6.9.10.13.17.18)
닭김치조림
(5.6.9.13.15)
소시지볶음
(2.5.6.10.12.15.16)
수수부꾸미(5)
김구이
깍두기(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
652.8/32.4/112.9/2.7

10/11 **Fri**

보리쌀밥
아욱국(5.6.8.9.18)
두부조림(5)
김치전
(1.5.6.9.13.17)
떡갈비
(5.6.10.15.16.18)
깍두기(9)
롤케익(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
656.5/34.0/369.3/4.6

10/14 **Mon**

보리쌀밥
참치찌개(5.6.9)
시금치나물(5.6)
오리야채볶음(5.6.13)
감자전(5.6)
깍두기(9)
사과쥬스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
665.6/42.3/152.0/5.2

10/15 **Tue**

보리쌀밥
감자수제비국(5.6)
돼지갈비조림
(5.6.10.13)
깻잎무침(5.6)
치킨샐러드
(1.2.5.6.15)
배추김치(9)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.8/35.2/193.0/2.9

10/16 **Wed** 수다날

치킨 마요덮밥
(1.5.6.13.15)
김치콩나물국
(5.8.9.17.18)
열무조림(5.6)
산적구이(1.5.6.10.16)
깍두기(9)
에그타르트(1.2.5.6)
자두쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
670.8/41.6/271.3/5.0

10/17 **Thu**

현미찰쌀밥
두부된장찌개(5.6)
삼치엇장조림(5.6.13)
참나물무침(5.6)
돈육새송이볶음
(5.6.10.13)
배추김치(9)
치즈스틱(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
657.7/42.2/374.0/3.7

10/18 **Fri**

흑미밥
물만두국
(1.5.6.10.16.18)
콩치김치조림(9)
배추나물(5.6)
롤까스
(1.2.5.6.10.11)
깍두기(9)
단감
* 에너지/단백질/칼슘/철
646.1/28.4/378.9/7.9

10/21 **Mon**

보리쌀밥
청국장찌개(5.9)
감자튀김(5)
돈까스(1.2.5.6.10.11)
배추김치(9)
과일샐러드
(1.2.5.6.12)
딸기초코볼 견과
(5.6.14)
* 에너지/단백질/칼슘/철
637.7/18.9/131.1/4.1

10/22 **Tue**

현미찰쌀밥
떡국(1.16)
오리훈제김치볶음
(9.13)
오징어채조림
(1.5.6.17)
미나리숙주무침
깍두기(9)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
650.8/26.1/163.6/2.3

10/23 **Wed** 수다날

토네이도 소시지 볶음밥
(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
두부된장찌개(5.6)
오이무침
신전떡볶이(1.5.6.13)
닭강정
(1.5.6.12.13.15)
배추김치(9)
쥬스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
684.4/41.1/257.5/4.0

10/24 **Thu**

차수수밥
닭곰탕(15)
상추쌈
돌김자반(5)
돼지양념구이/쌈장
(5.6.10)
배추김치(9)
바람떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
673.2/44.2/80.9/4.7

10/25 **Fri**

혼합잡곡밥(5)
돈육김치찌개(5.9.10)
청도목무침(1.5.6)
잡채(1.5.6.8.10)
생선까스/타르소스
(1.5.6.13)
깍두기(9)
배
* 에너지/단백질/칼슘/철
656.3/28.4/147.1/3.8

10/28 **Mon**

보리쌀밥
쇠고기미역국(13.16)
달걀찜(1.9)
콩나물무침(5)
완자전
(1.2.5.6.10.15.16.18)
배추김치
콤비네이션 피자
(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
* 에너지/단백질/칼슘/철
644.1/31.5/263.2/3.5

10/29 **Tue**

현미찰쌀밥
김치모듬찌개
(1.2.5.6.9.10.13.15.16)
느타리 들깨탕
어묵볶음(1.5.6)
깍두기(9)
배추김치(9)
호떡(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
622.3/18.7/113.0/1.9

10/30 **Wed** 수다날

짜장밥(5.6.10.13.16)
유부된장국(5.6)
단무지
닭다리튀김(15)
배추김치(9)
요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
646.7/40.9/254.3/3.0

10/31 **Thu**

간육수수알밥
닭개장(초)(15)
치즈스테이크
(1.2.5.6.10.12.15.16)
근대나물무침(5.6.13)
새우짜조림
(1.2.5.6.9.18)
배추김치(9)
망고쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
655.2/29.7/154.2/3.0

◇ 알레르기 정보 -
①난류, ②우유, ③메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦
고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩
돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토
마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오
징어, ⑱조개류(굴, 전복,
홍합 포함), ⑳갯

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.