



10월 영양소식지

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 확인해!

제품의 영양정보는 총 내용량만!

제품에 함유된 영양성분의 함량과 함량 확인

| 영양정보 | 총 내용량 200g | 497kcal |
|------------|------------|---------|
| 나트륨 860mg | 43% | |
| 탄수화물 70g | 22% | |
| 단류 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, 낮는지 알려주는 판단 기준! 하루 식사에서 얼마나 많이 섭취하는지도 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.



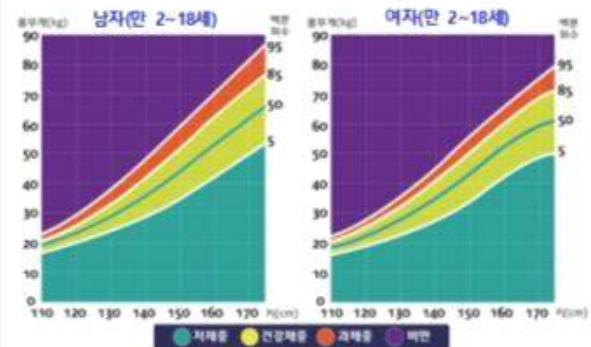
나의 체중은 건강 체중일까요?

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 영양교과서), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 10/2  | 10/3  | 10/4  | 10/5  | 10/6  |
| 대채공휴일 | 개천절 | 차조밥 건새우미역국(9) 매콤팽이버섯(5.6.13) 돼지갈비조림(5.6.10.13.18) 허니버터치킨(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 812.2/52.5/267.3/3.8 | 흑미밥 계란맛살국(1) 마라상귀(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 파래자반볶음(5.13) 멘보타코(1.5.6.12.13.17) 배추김치(9) 초코구슬아이스크림(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 673.8/37.8/210.0/6.4 | 찰보리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 달걀장조림(1.5.6.13) 부추무침(13) 배추김치(9) 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오이피클 에너지/단백질/칼슘/철 717.9/37.3/174.1/5.4 |
| 10/9  | 10/10  | 10/11  | 10/12  | 10/13  |
| 한글날 | 뚝두먹밥(10) 제주식 고기국수(2.5.6.10) 궁채나물장아찌(5.6.13) 배추김치(9) 제주말차라떼(2) 제주감귤칩 에너지/단백질/칼슘/철 784.1/38.3/399.7/5.8 | 찰현미밥 감자고추장찌개(5.6) 짬뽕(5.6.13.15) 상추무침(5.6) 가쓰오달걀말이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 딸기요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 717.2/43.4/272.5/5.8 | 흑미밥 유부된장국(5.6) 시금치무침 제육볶음(5.6.10) 생크림우유빵(1.2.5.6) 배추김치(9) 비타민음료 에너지/단백질/칼슘/철 949.7/40.3/374.7/9.0 | 찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 삼치데리야(5.6.13.18) 브로콜리치즈무침(2.5.6) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.) 무생채(9) 에너지/단백질/칼슘/철 909.0/30.2/229.0/3.1 |
| 10/16  | 10/17  | 10/18  | 10/19  | 10/20  급식데이 |
| 기장밥 사골우거지국(5.6.13.16) 사과오이무침(5.6.13) 어묵잡채(1.5.6.13) 로제돈가스(1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 841.9/24.2/199.9/4.3 | 귀리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 파채콩나물무침(5.13) 가자미가스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 딸기에이드 에너지/단백질/칼슘/철 761.0/33.1/191.8/3.2 | 차수수밥 순두부찌개(1.5.6.9.10) 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 소고기육전(1.5.6.13.16) 배추김치(9) 저당요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 714.1/48.6/293.9/5.3 | 찰보리밥 해물칼국수(5.6.9.13.18) 도토리묵무침(5.6) 해물파전(1.5.6.9.17) 배추겉절이(9.13) 배즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 778.8/26.8/237.7/3.6 | 율무밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자볶음(5) 꿔바로우(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 고구마맛탕(5.13) 에너지/단백질/칼슘/철 922.0/27.3/117.5/9.0 |
| 10/23  | 10/24  | 10/25  | 10/26  | 10/27  |
| 기장밥 들깨미역국(16) 연근무화과조림(13) 제육볶음(5.6.10) 계란부침만두(1.5.6) 배추김치(9) 녹용홍삼스틱 에너지/단백질/칼슘/철 721.3/39.0/274.7/4.8 | 오므라이(1.2.5.6.10.12) 시금치크림파스타(1.2.5.6.16) 어묵김치국(1.5.6.9) 항박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 오이소박이(9.13) 사과주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 983.9/38.5/235.8/4.7 | 낙지덮밥(1.5.6.13) 맑은콩나물국(5) 바질크림떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 딸기우유(2) 에너지/단백질/칼슘/철 565.4/28.4/411.4/3.8 | 작은밥 잔치국수(5.6.13) 수제멘츠까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 꼬막야채무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 도시락김 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/27.4/225.7/4.0 | 장어덮밥(1.5.6.13) 유부된장국(5.6) 청경채나물 배추김치(9) 플레인요거트(2) 치즈스틱(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 682.8/26.3/517.6/3.2 |
| 10/30  | 10/31  |  알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시 하였습니다  식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 순창제일고등학교홈페이지 (http://www.scje.hs.kr) ⇒ 이달의 식단 ⇒ 급식계시판 학교 사정과 식품 수급상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. | | |

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

| 쌀 (밥,죽,누룽지) | 배추김치 (배추,고춧가루) | 콩 (두부류,콩국수,콩버찌) | 쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기 | 축산 가공품 | 고등어,오징어,미꾸라지,조기,아귀,전복 | 낙지,주꾸미 | 갈치 | 꽃게 | 명태 | 다랑어 | 오징어 가공품 |
|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|-----------|-----------------------|--------|------|----|------|-----|------------|
| 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산(한우)/국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남산 | 세네갈산 | 국산 | 러시아산 | 원양산 | 페루산 |

* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가리비, 우렁챙이, 방어 및 부세는 미사용