



# 10월 영양소식지

## 영양표시를 보면 건강이 보입니다.

### ㉠ 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.

단추제품 10은 4kcal을 냅니다

단백질 10은 4kcal을 냅니다

지방 10은 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.

### ㉡ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

**영양표시 체크 포인트!**

제품의 영양정보는 총 내용량만!

제품에 함유된 영양성분의 함량이 함량 확인

영양정보	총 내용량 200g	497kcal
총 내용량	200g	497kcal
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, 고구마 100g의 열량은 497kcal

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준 192,000mg(43%)를 섭취하게 됩니다

\* 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높을지, 낮을지 알려주는 기준이고 하루 24시간에서 얼마나 많이 섭취하는지도 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.

[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.

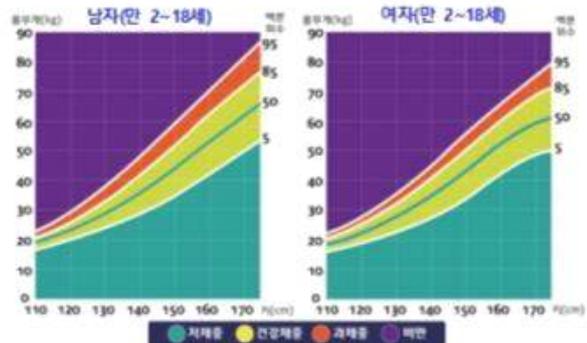
### 나의 체중은 건강 체중일까요?

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 <b>Mon</b>	10/3 <b>Tue</b>	10/4 <b>Wed</b>	10/5 <b>Thu</b>	10/6 <b>Fri</b>
대체공휴일	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 <b>Mon</b>	10/10 <b>Tue</b>	10/11 <b>Wed</b>	10/12 <b>Thu</b>	10/13 <b>Fri</b>
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.) 우생채(9) 에너지/단백질/칼슘/철 909.0/30.2/229.0/3.1
10/16 <b>Mon</b>	10/17 <b>Tue</b>	10/18 <b>Wed</b>	10/19 <b>Thu</b>	10/20 <b>Thu</b> 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	울무밥 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 <b>Mon</b>	10/24 <b>Tue</b>	10/25 <b>Wed</b>	10/26 <b>Thu</b>	10/27 <b>Thu</b>
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 <b>Mon</b>	10/31 <b>Tue</b>	<b>알레르기정보</b> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다  <b>식재료 원산지 및 영양량 표시 정보</b> 순창제일고등학교홈페이지 ( <a href="http://www.scje.hs.kr">http://www.scje.hs.kr</a> ) ⇒ 이달의 식단 ⇒ 급식계시판 학교 사정과 식품 수급상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		
기장밥 육개장(5.16) 꿀마늘보쌈(10.13) 브로콜리땅콩소스무침(1.4.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 볼닭막국수(3.5.6.8.13) 에너지/단백질/칼슘/철 736.6/41.4/98.9/3.6	울무밥 오리탕(5.6.13) 콩치김치조림(9.13) 참치마요무침(1.5.13) 배추김치(9) 띠먹는바나나케이크(1.2.5.6.13.14) 에너지/단백질/칼슘/철 798.8/28.6/285.1/6.7			

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치 (배추,고춧가루)	콩 (두부류,콩국수,콩비지)	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