



10월 영양소식

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 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.

Ⅱ 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	제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!
나트륨 860mg	43%	제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다.
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높을지, 낮을지 알러를 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

건강한 식사를 해요! '영양의 날'

☞ '영양의 날'이란?

10월 14일은 대한영양사협회, 한국영양학회, 대한지역사회영양학회, 한국식품영양과학회, 한국임상영양학회에서 건강한 식생활이 무엇인지 알리기 위한 날입니다. 건강한 식생활은 즉, 건강한 식사(食事)를 의미하기도 하는데 '식사'와 비슷한 날자인 '식사(14)'를 '영양의 날'로 정했다고 합니다. 균형잡힌 식사는 어떻게 할 수 있을까요? 식품구성자전거를 이용하여 쉽게 균형잡힌 식사를 실천하기로 해요.



나이	곡류	고기, 생선, 계란, 콩류	채소류	과일류	우유, 유제품류	유지, 당류
만6-11	3/2.5	3.5/3	7/6	1	2	5
만12-18	3.5/3	5.5/3.5	8/7	4/2	2	8/6

숫자를 남/여가 하루에 먹어야 하는 각각의 식품군 횟수를 뜻합니다. **여기서 잠깐! '유지, 당류를 하루에 8번이나 먹는다고~?'** 생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다. 각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

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)]

10월 속 우리나라 절기

• 한로

한로는 공기가 선선해지면서 이슬(한로)이 찬 공기와 만나 서리로 변하기 직전의 시기를 뜻합니다. 한로 즈음에는 찬 이슬이 맺히기 때문에 우리 조상들은 기온이 더 내려가기 전에 곡식들을 수확했다고 합니다.

• 상강

서리가 내리는 시기를 뜻하는 상강에는 단풍이 절정을 이루고 국화꽃이 활짝 피는 늦가을의 시기라고 합니다. 이때는 밤 기온이 매우 낮아지는 시기여서 추수를 마무리 하고 겨울을 맞이하는 준비를 했습니다.

[자료, 그림출처 : 대한영양사협회 한국영양학회 한국민속대백과사전]



10월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	<p>10/3 Tue</p> 	<p>10/4 Wed 생일밥상</p> <p>셀프참치마요주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.18) 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 튀김만두&채소무침 (1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 요거타임(사인머스켓) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 865.8/34.6/253.3/3.1</p>	<p>10/5 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 돈육간장불고기&파채무침 (5.6.10.13) 감자채피망볶음(5) 도라지사과초무침(5.6.13) 총각김치(9) 참쌀파배기도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.7/37.0/120.1/2.8</p>	<p>10/6 Fri 저탄소그린밥상</p> <p>친환경차수수밥 참치김치찌개(5.9) 매콤문어잡스��이크(1.2.5.6.12.16) 쫄면채소무침(5.6.13) 갯잎순나물볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.3/35.8/466.1/4.8</p>
<p>10/9 Mon</p> 	<p>10/10 Tue 생일밥상</p> <p>친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.13.16) 춘천순살닭갈비(5.6.13.15) 돼지고기채소잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 청포묵김가루무침(5.6.13) 초코롤케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.6/47.4/709.5/9.1</p>	<p>10/11 Wed 수다날</p> <p>전주비빔밥(5.6.10.13) 맑은콩나물국(5) 아몬드팍콘치킨강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 모듬장조림(1.5.6.10.13) 무생채(5.6.9.13) 웃담요구르트(딸기) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.4/48.0/413.1/5.3</p>	<p>10/12 Thu</p> <p>친환경차수수밥 건새우아육된장국(5.6.9) 오리훈제숙주볶(5.6.13.18) 간풍장어조림(5.6.12.13)실 곤약교막채소무침 (5.6.13.18) 애호박애너타리버섯볶(5.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.3/43.5/213.2/5.1</p>	<p>10/13 Fri</p> <p>친환경흑미밥 감자옹심이(17) 바삭불고기&파채무침 (5.6.10.13) 공치김치조림(5.6.9.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 석박지(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.0/48.9/376.2/6.5</p>
<p>10/16 Mon 저탄소그린밥상</p> <p>친환경찰현미밥 바지락삼색수제비(5.6.9.18) 삼치무조림(5.6) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추겉절이(5.6.13) 수제) 핫케이크&사과잼 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 975.5/30.9/136.6/2.5</p>	<p>10/17 Tue</p> <p>친환경홍미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 코다리순살강정(5.6.12.13) 청양채겉절이(13) 건파래자반(5.13) 깍두기(9) 푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.8/68.9/498.9/5.1</p>	<p>10/18 Wed 수다날</p> <p>곤드레나물밥/양념장(5.6) 근대된장국(5.6) 미니뿌링클치(5.6.12.13.15) 콩나물매콤무침(5) 유자단무지채맛살냉채 (1.5.6.8.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 840.4/40.0/446.4/6.2</p>	<p>10/19 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 영양계란찜(1.5.13) 유자청참나물무침(11.13) 총각김치(9) 전통식혜(3) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.0/34.4/296.5/4.4</p>	<p>10/20 Fri</p> <p>친환경차수수밥 베트남쌀국수(16) 순살고등어김치조림 (5.6.7.9.13) 어묵채파프리카볶음 (1.5.6.12.13) 배추김치(9) 모닝빵감자샌드위치 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,087.1/39.4/137.9/4</p>
<p>10/23 Mon</p> <p>친환경홍미밥 추어탕(5.6.7.13) 오이치커리초무침(5.6.13) 유린기(5.6.13.15) 소떡소떡(5.6.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 755.7/41.9/476.5/5.7</p>	<p>10/24 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 김치콩나물국(5.9) 돈육데리소스불고기 (5.6.10.13) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 양배추쌈/쌈장(5.6.13) 매실청사과오이무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.0/55.2/389.6/5.8</p>	<p>10/25 Wed</p> <p>햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 맑은미역국(5.6.9) 중화풍 깐쇼새우 (1.5.6.9.13.18) 골뱅이진미채초무침 (5.6.13.17) 새송이가리볶음(5) 깍두기(9) 짜먹는요거바(딸기) (2) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.9/32.5/603.1/4.2</p>	<p>10/26 Thu</p> <p>친환경흑미밥 근대된장국(5.6) 수제)타워함박스테이크 (1.2.3.5.6.10.12.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 두부김치(5.9.10.13) 행복약과(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.6/52.3/345.9/7.0</p>	<p>10/27 Fri</p> <p>친환경찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.18) 수제)바베큐등뼈찜 (5.6.10.12.13.16.18) 숙주나물무침(5.6.18) 햄전(애호박) (1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 974.4/46.6/102.1/3.0</p>
<p>10/30 Mon</p> <p>친환경찰현미밥 백종원대파토스(1.2.5.6.13) 북어무채국(5.6) 돈육김치찜(5.6.9.10.13) 애호박나물(5.9) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 929.5/30.0/180.9/2.9</p>	<p>10/30 Tue</p> <p>친환경홍미밥 바지락순두부찌개(1.5.9.18) 수제돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 실파김무침 오징어&브로콜리숙회/초고추장(5.6.13.17) 깍두기(9) 달밤라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 979.8/53.0/432.1/7.1</p>		<p>◇ 선유도중학교 학교재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,장어,미꾸라지:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,가리비,방어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게),부세 사용 안함!</p>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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