



## 10월 영양소식

### 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.



#### 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 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

영양정보	
총 내용량	200g
총 내용량 당	497kcal
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

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



#### ☞ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



#### 총 내용량 당 영양표시 비교

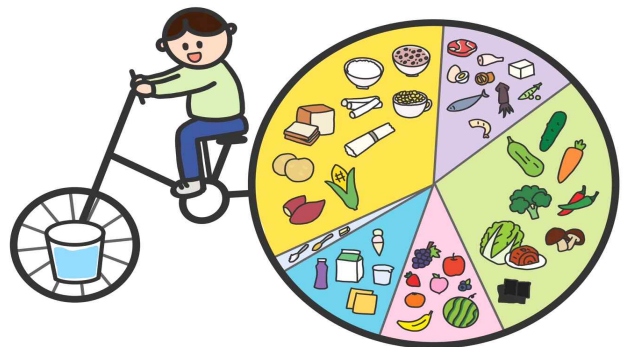
당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

### 건강한 식사를 해요! ‘영양의 날’

#### ☞ 영양의 날이란?

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 날짜인 ‘십사(14)’를 영양의 날로 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 먹는다구~?’

생각할 수 있지만 실제로는 1작은술이 1회 섭취량입니다. 각각 식품군별로 어떤 음식들이 있는지, 1회 섭취량은 어느 정도인지 궁금하다면 영양선생님께 여쭙보거나 한국영양학회 홈페이지를 이용해보세요!

#### 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>◇ 선유도중학교 학교급식 원산지 표시 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 쌀:군산시 친환경쌀</li> <li>* 콩:국내산, 두부콩:국내산</li> <li>* 배추김치(고춧가루):국내산(재래종반찬용)</li> <li>* 돼지고기(닭고기,오리고기):가공품:국내산</li> <li>* 쇠고기:국내산 한우(양소)</li> <li>* 고등어,오징어,꽃게,참조기</li> <li>전복,장어,마꾸라지:국내산</li> <li>* 갈치/가공품:국내산</li> <li>* 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</li> <li>* 낙지/가공품:베트남산 주꾸미:베트남산</li> <li>명태:러시아산, 다랑어:월양산</li> <li>* 수산물:가공품:국내산(오징어채:페루산)</li> <li>* 양고기,가리비,방어,넙치(광어),참돔,우렁창(명게),부세 사용 안함</li> </ul>	<p><b>10/1 Tue</b></p>  <p><b>국군의 날</b></p>	<p><b>10/2 Wed 수다날</b></p> <p>소고기콩나물밥/부추양념장 (5.6.16)</p> <p>아욱된장국 (5.6)</p> <p>수제떡갈비스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</p> <p>도라지배초무침 (5.6.13)</p> <p>무생채 (5.6.9.13)</p> <p>사과요구르트 (2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 753.4/37.2/420.6/4.0</p>	<p><b>10/3 Thu</b></p> 	<p><b>10/4 Fri 저탄소밥상</b></p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>애호박고추장찌개 (5.6.10)</p> <p>매콤어묵채피망볶음 (1.5.6.12.13)</p> <p>비엔나감자조림 (2.5.6.10.15.16)</p> <p>오이부추무침 (5.6.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>플랜트 초코브라우니 (1.2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 844.0/31.6/223.0/3.2</p>
<p><b>10/7 Mon</b></p> <p>친환경차수수밥</p> <p>참치김치찌개 (5.9)</p> <p>돈육콩나물불고기 (5.6.10.13)</p> <p>순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)</p> <p>양배추쌈/쌈장 (5.6.13)</p> <p>깍두기 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 881.4/57.3/241.3/3.6</p>	<p><b>10/8 Tue 생일밥상</b></p> <p>친환경흑미밥</p> <p>소고기미역국 (5.6.13.16)</p> <p>돼지고기간장볶음 (5.6.10.13)</p> <p>어묵채소잡채 (1.5.6.13)</p> <p>매실청사과오이무침 (5.6.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>친환경사각멜론</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 710.9/35.2/264.9/5.1</p>	<p><b>10/9 Wed</b></p> 	<p><b>10/10 Thu</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥 (5)</p> <p>감자옹심이 (17)</p> <p>바삭불고기&amp;파채무침 (5.6.10.13)</p> <p>공치김치조림 (5.6.9.13)</p> <p>콩나물무침 (5)</p> <p>석박지 (9)</p> <p>달걀라떼 (2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 810.4/52.0/524.4/7.2</p>	<p><b>10/11 Fri</b></p> <p>친환경찰기장밥</p> <p>들깨무채된장국 (5.6)</p> <p>애호박애스타리버섯볶음 (5.9)</p> <p>오리훈제숙주볶음 (5.6.13.18)</p> <p>실곤약꼬막채소무침 (5.6.13.18)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 728.6/41.5/438.4/9.6</p>
<p><b>10/14 Mon</b></p> <p>친환경찰현미밥</p> <p>팽이버섯된장국 (5.6.8.9.18)</p> <p>순살닭갈비 (5.6.13.15)</p> <p>애호박부추전 (1.5.6)</p> <p>숙주겨자냉채무침 (1.5.6.8.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>쿠키앤크림아이스슈 (1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 706.7/32.4/190.2/4.1</p>	<p><b>10/15 Tue</b></p> <p>친환경혼합잡곡밥 (5)</p> <p>오징어무국 (5.6.17)</p> <p>돈육김치두루치기 (5.6.9.10.13)</p> <p>온두부 (5)</p> <p>어묵숙주볶음 (1.5.6.13)</p> <p>건파래자반 (5.13)</p> <p>깍두기 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 804.0/47.1/252.5/4.2</p>	<p><b>10/16 Wed 수다날</b></p> <p>오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</p> <p>얼큰콩나물국 (5)</p> <p>쫄면채소무침 (5.6.13)</p> <p>전만두/초간장 (1.5.6.10.13.15.16.18)</p> <p>시금치나물무침</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>식물성유산균요구르트 (2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 838.3/36.8/508.0/7.9</p>	<p><b>10/17 Thu</b></p> <p>친환경차수수밥</p> <p>새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18)</p> <p>돼지고기버섯간장불고기 (5.6.10.13)</p> <p>감자채피망볶음 (5)</p> <p>얼갈이된장무침 (5.6)</p> <p>배추겉절이 (5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 739.4/40.9/247.7/3.6</p>	<p><b>10/18 Fri</b></p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>돼지고기순두부찌개 (1.5.9.10.13)</p> <p>순살고등어구이 (5.6.7)</p> <p>브로콜리비엔나조림 (2.5.6.10.15.16)</p> <p>고춧잎무침 (5.6)</p> <p>깍두기 (9)</p> <p>당근케이크 (1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 991.2/46.2/622.1/8.2</p>
<p><b>10/21 Mon</b></p> <p>친환경서리태파쇄밥 (5)</p> <p>동태찌개 (5.6.8.9.17.18)</p> <p>수제미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13)</p> <p>참쌀콩견과류멸치볶음 (5.6.13.14)</p> <p>꼬들단무지무침 (13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>탱글뽕득핫도그&amp;케첩 (1.2.5.6.10.12.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 967.6/55.3/338.3/4.1</p>	<p><b>10/22 Tue</b></p> <p>친환경차조밥 (5)</p> <p>얼갈이된장국 (5.6)</p> <p>제육볶음 (5.6.10.13)</p> <p>들깨부추양파무침 (5.6.13.18)</p> <p>상추&amp;쌈장 (5.6.13)</p> <p>깍두기 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/32.3/365.2/5.2</p>	<p><b>10/23 Wed 수다날</b></p> <p>짜장밥 (5.6.10.13.16)</p> <p>달걀파국 (1.13)</p> <p>수제탕수육 (1.5.6.10.13)</p> <p>유자단무지채맛살냉채 (1.5.6.8.13)</p> <p>콩나물매콤무침 (5)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>떠먹는요거트 (2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 865.0/46.5/484.0/5.4</p>	<p><b>10/24 Thu</b></p> <p>친환경찰보리밥</p> <p>감자순수제비국 (6)</p> <p>들깨오리불고기&amp;레몬무쌈 (5.6.13)</p> <p>애호박나물 (5.9)</p> <p>오이고추된장무침 (5.6)</p> <p>석박지 (9)</p> <p>단풍설기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 887.1/33.1/338.2/5.5</p>	<p><b>10/25 Fri</b></p> <p>친환경차수수밥</p> <p>맑은미역국 (5.6.9)</p> <p>매콤돼지갈비떡찜 (5.6.10.13)</p> <p>미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8)</p> <p>녹두빈대떡 (1.6.9.10)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 617.9/34.8/305.7/3.4</p>
<p><b>10/28 Mon</b></p> <p>친환경흑미밥</p> <p>소고기무국 (16)</p> <p>도토리묵채소무침 (5.6.13)</p> <p>토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16)</p> <p>수제등심돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>석박지 (9)</p> <p>칼슘함유)후레쉬업 (키위&amp;사과) (13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,105.2/43.4/189.2/4.8</p>	<p><b>10/29 Tue</b></p> <p>친환경찰현미밥</p> <p>썩갠어묵탕 (1.5.6)</p> <p>중화점닭 (5.6.12.13.15.18)</p> <p>비빔채소만두 (1.5.6.10.13.16.18)</p> <p>상추부추겉절이 (5.6.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 715.3/37.3/248.3/7.6</p>	<p><b>10/30 Wed 수다날</b></p> <p>비빔밥&amp;계란후라이 (1.5.6.10.13)</p> <p>근대된장국 (5.6)</p> <p>수제양념닭강정 (5.6.12.13.15)</p> <p>숙주미나리무침 (5.6.18)</p> <p>무생채 (5.6.9.13)</p> <p>밀감푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 759.5/43.2/257.3/5.0</p>	<p><b>10/31 Thu</b></p> <p>친환경찰기장밥</p> <p>짬뽕국 (8.9.10.13.17.18)</p> <p>돼지갈비바베큐소스조림 (5.6.10.12.13)</p> <p>시금치땅콩무침 (4)</p> <p>열무나물무침 (5.6.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/36.0/237.9/5.2</p>	 <p><b>음식물 쓰레기 줄이기</b></p> <p>수요는 다 맞는 날!</p>

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

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

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

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교식정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.