



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”

## 8월 영양소식지 및 식단 안내

발송일 : 2024.08.16.

담당 : 예체능교육부

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 ☎ 식생활관 249-3872

최신개정(2021)

# 한국인을 위한 식생활 지침

[출처: 보건복지부, 대한영양사협회]

1. 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
2. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
3. 물을 충분히 마시자
4. 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자
5. 아침식사를 꼭 하자
6. 음식은 위생적으로 필요한 만큼만 마련하자
7. 음식을 먹을 땀 각자 덜어 먹기를 실천하자
8. 술을 절제하자
9. 우리지역식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자



식물구성자전거(자료출처: 보건복지부·한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021)

- ✓ 식물구성자전거를 참고하여 건강한 식사를 구성하기
- ✓ 체력유지를 위해 단백질식품을 매일 다양하게 섭취하기
- ✓ 면역력 강화에 도움주는 과일, 채소를 매일 다양하게 섭취하기(1일 500g이상)

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자



- ✓ 국물은 적게, 소스는 따로 먹기
- ✓ 후추, 레몬, 고춧가루 등 향신료 사용하기



- ✓ 설탕 대신 양파, 파로 자연 단맛 내기
- ✓ 가공식품보다 자연식품(채소·과일) 선택



- ✓ 튀기기 보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법 활용하기
- ✓ 통조림은 기름을 완전히 제거하고 섭취

물을 충분히 마시자

한국인 1일 물 충분섭취량

\*순수한 물, 종이컵 기준



어린이  
(3~4잔)



성인  
(4~6잔)



어르신  
(4~5잔)



출처: 보건복지부, 한국영양학회

- ✓ 식사중이나 식사 직후에 많은 양의 물을 섭취하는 것은 소화를 방해할 수 있으니 피해주세요.
- ✓ 찬물보다 체온과 비슷한 미지근한 물이 좋아요.
- ✓ 시간을 정하여 틈틈이 자주 물을 마셔요.

아침식사를 꼭 하자

'아침식사' 거르면 어떻게 될까요?

- #공복상태 길어짐
- #뇌 에너지원 감소
- #학습능력 저하
- #불규칙한 식사 습관
- #점심·저녁 과식
- #과식으로 체중증가



건강한 '아침식사'를 위한 Tip



- ✓ 간편한 상차림으로도 건강한 아침식사 가능
- ✓ 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품 중 3가지 이상 구성

멸치김주먹밥  
바나나  
요거트



통밀식빵  
달걀부침  
우유  
방울토마토



출처: 서울영양교사회

# 8월 식단 안내

## [학교급식 원산지 안내]

## [식품 알레르기 표시]

메뉴 옆에 표기된 숫자를 확인하세요!

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩
- 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게
- 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아
- 12.토마토 13.아황산류 14.호두
- 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어
- 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

출처: 충남교육지원청

쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급이상	국내산 1등급이상	국내산 무항생제 또는 1등급이상
누룽지 (국내산)				
김치류	식육가공품	수산물		
국내산 (배추, 고춧가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 홍합살, 오징어, 바지락살-국산/오징어채-페루산/ 새우-베트남산/		
영양표시	학교홈페이지( <a href="https://school.jbedu.kr/seoshin21">https://school.jbedu.kr/seoshin21</a> ) 급식게시판에 게시			

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>식중독예방 6가지 실천요령</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>손씻기</b> 비누로 30초 이상</li> <li><b>구분 사용하기</b> 식재료별 칼 · 도마는 따로</li> <li><b>익혀먹기</b> 음식은 속까지 익혀서</li> <li><b>세척 · 소독하기</b> 조리기구, 식재료는 깨끗이</li> <li><b>끓여먹기</b> 물은 끓여서</li> <li><b>보관온도 지키기</b> 냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하</li> </ul>				<b>8/16</b>  차슈덮밥 (5.6.10.13) 계란실파국 (1.5.6.13) 쫄면야채무침 (5.6.13) 깍두기 (9) 복숭아주스 (11.13)
*출처:식품의약품안전처 887.1/39.8/149.9/3.1				
<b>8/19♥생일축하해♥</b>	<b>8/20</b>	<b>8/21(잔반없는날)</b>	<b>8/22</b>	<b>8/23</b>
친환경차수수밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 스테이크소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.16) 온두부(5)&김치볶음(9.13) 숙주미나리무침 ♥생일축하!♥ 슈크림도넛(1.2.5.6) 깍두기(자율)(9)	친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.) 크림소스떡볶이 (2.5.10.13) 카레순살임연수구이 (2.5.6.12.13.16.18) 도라지오이무침(5.6.13) 살구주스(13) 깍두기(자율)(9)	차돌해물짬뽕 (5.6.9.10.13.16.17.18) 수제오리안심탕수육 탕수육소스(5.6.12.13) 단무지 배추김치(9) 파인애플 우동국물(자율) (1.2.5.6.7.9.18)	친환경차조밥 어묵국(1.5.6) 숯불바베큐보쌈 (5.6.10.12.13) 부추무침(13) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6) 대추방울토마토(자율)(12)	친환경현미밥 육개장(5.6.13.16) 감자간장닭찜(5.6.13.15.18) 진미채도라지볶음 (5.6.13.17) 알타리김치(9) 수제요거트&그레놀라 (2.5.6.13) 가지나물(자율)(5.6)
717.8/25.7/188.4/3.5	807.3/30.0/185.8/6.2	787.1/37.1/227.4/5.7	679.1/41.2/124.5/3.5	755.2/44.2/237.4/4.6
<b>8/26</b>	<b>8/27</b>	<b>8/28(잔반없는날)</b>	<b>8/29</b>	<b>8/30[서신킹 오픈]</b>
친환경현미밥 조랭이떡국(5.6.16) 고추장닭보쌈&무쌈 (5.6.13.15) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 커스터드크림만주(1.2.5.6) 파채무침(자율)(13)	친환경기장밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 치즈돈까스/데미그라스소 스(1.2.5.6.10.12.13) 일식양배추샐러드(5.6.13) 오이양파무침(5.6.13) 개피떡(바람떡) 깍두기(자율)(9)	훈제오리김치볶음밥 (5.6.9.13.18) 미니잔치국수(5.6) 핫도그 (1.2.5.6.10.12.) 열무김치(9) 초록사과	친환경발아현미밥 손수제비(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 아이스망고 오이지무침(자율)(13)	닭다리삼계탕(15) 미니밥 깍두기(9) 오이스틱/저염쌈장(5.6.13) [서신킹] 학교에서 직접 만드는 불고기버거(치즈,토마토) (1.2.5.6.10.12.13.16) 오렌지주스(13)
870.0/44.0/275.1/3.3	559.4/23.0/175.2/3.0	598.8/21.8/283.6/2.8	690.5/32.7/126.0/2.6	886.2/38.4/210.9/3.4