



### 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...

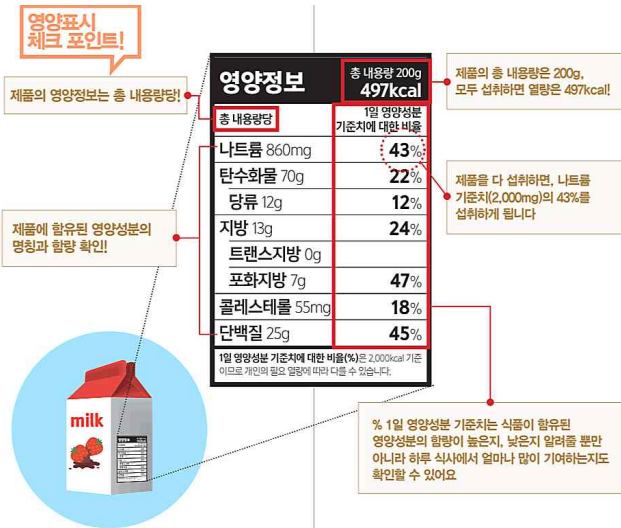
고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



#### 내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

#### Ⅱ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



### 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.

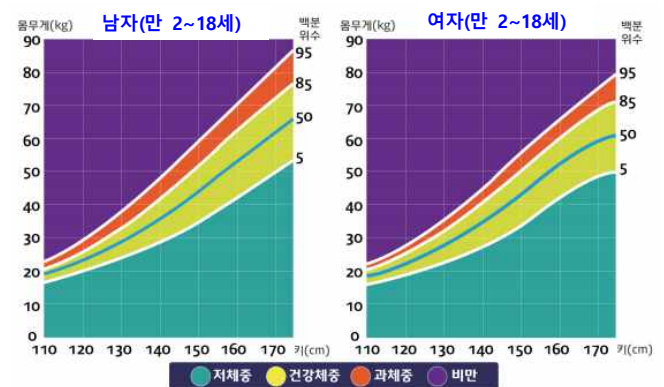


#### 나의 체중은 건강 체중일까요?

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.



#### Ⅲ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

#### 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 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



# 10월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 서수초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!</p>				
<p><b>10/2 Wed</b></p> <p>추억의 도시락 세트s(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부된장국(5.6) 열무된장무침(5.6) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15) 깍두기s(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 656.1/26.6/207.1/3.4</p>		<p><b>10/3 Thu</b></p> 		<p><b>10/4 Fri 재량휴업일</b></p> 
<p><b>10/7 Mon</b></p> <p>찰보리밥s 황태채콩나물국(5) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 고추잎무침(5) 두부구이&amp;양념장(5.6) 김부각(5.6) 총각김치s(9) *에너지/단백질/칼슘/철 779.3/39.8/207.2/4.6</p>	<p><b>10/8 Tue</b></p> <p>수제김밥(소원메뉴) (1.2.5.6.8.10.15.16) 계란파국(1) 찜만두s (1.5.6.10.16.18) 유자단무지채무침(13) 배추김치s(9) 친환경도토s *에너지/단백질/칼슘/철 492.9/19.5/175.5/3.1</p>	<p><b>10/9 Wed</b></p> 	<p><b>10/10 Thu</b></p> <p>기장찰밥 알도란감자들깨탕 꼬시래기초무침(5.6.13) 모듬채소구이(1.5.6.13) 돈독살모듬구이s(5.6.10.12.13.16.18) 깍두기s(9) 에너지스틱(2) *에너지/단백질/칼슘/철 658.1/30.8/287.2/4.7</p>	<p><b>10/11 Fri 저탄소그린밥상</b></p> <p>게살야채죽(1.5.6.8.13) <b>김치파스타(소원메뉴)</b> (1.5.6.9.10) 우엉어묵마늘쫄볶음(1.5.6) 총각김치s(9) 수제모듬피클(13) 네쪽마늘빵(2.5.6) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 552.2/21.2/155.2/2.7</p>
<p><b>10/14 Mon 저탄소그린밥상</b></p> <p>검정콩밥s(5) 대하얼큰찌개s(5.6.9.18) 모듬장조림(1.5.6.13) 고약양념무침s(5.6.18) 애호박채전s(1.2.5.6) 배추김치s(9) 빵스크림(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 620.2/29.7/263.0/5.5</p>	<p><b>10/15 Tue</b></p> <p>구운통밀쌀밥(6) 건새우아욱국(5.6.9) 유줄리멸치볶음s(2.5.6) 타워함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치s(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) 도토리묵&amp;양념장(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 778.5/22.1/257.8/4.8</p>	<p><b>10/16 Wed 분식데이</b></p> <p>김가루주먹밥(셀프) 투움바누들떡볶이(2.5.6.13.16) 유부주머니국(1.5.6.7.10.13.16.18) 납작만두&amp;채소무침(1.5.6) 유자단무지채무침(13) 배추김치s(9) 골드키위s *에너지/단백질/칼슘/철 604.9/17.9/221.4/2.5</p>	<p><b>10/17 Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 물갈비s(5.6.10.12.13) 오이부추무침(5.6) 통새우튀김&amp;칠리소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치s(9) 샤인머스켓 타래과고구마맛탕(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 705.2/30.6/100.3/2.5</p>	<p><b>10/18 Fri</b></p> <p>차조밥 등뼈감자탕s(5.10) 연근조림(5.6.13) 오리훈제숙주볶음s(5.6.13.18) 수제레몬우삼(13) 참나물무침 배추김치s(9) *에너지/단백질/칼슘/철 778.4/36.2/103.0/2.5</p>
<p><b>10/21 Mon 과일데이</b></p> <p>귀리찰밥 한우육개장s(5.6.16) 느타리애호박볶음s(5.9) 치즈불닭&amp;또띠아쌈(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치s(9) 달콤한배 *에너지/단백질/칼슘/철 574.6/25.7/125.3/2.4</p>	<p><b>10/22 Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 쇠고기무국s(5.6.16) 순두부조림s(5.6.13) 썩갓상추겉절이s(5.6) 코다리살양념구이(5.6.13) 배추김치s(9) 치즈마늘모닝빵(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.2/55.0/277.1/4.2</p>	<p><b>10/23 Wed 생일밥상</b></p> <p>제육덮밥(10)소원메뉴 미역국s(5.6.18) 콩나물무침s(5.6) 도라지무생채(5.6.13) 파닭s(5.6.13.15) 과일요거트(2.4.12) *에너지/단백질/칼슘/철 562.3/38.2/150.4/2.7</p>	<p><b>10/24 Thu</b></p> <p>친환경현미찰밥s 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 탕평채s(1.5.6.13.16) 시금치나물 해물파전s(1.4.6.9.13.17) 깍두기s(9) 사과s *에너지/단백질/칼슘/철 793.2/32.5/92.7/3.8</p>	<p><b>10/25 Fri 저탄소그린밥상</b></p> <p>된장계란국수(1.5.6) 비름나물된장무침(5.6) 감자튀김&amp;케첩(5.6.12) 총각김치s(9) 수제새우버거(1.2.5.6.9.12) 도핑아이스크림(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 749.4/20.8/338.6/3.9</p>
<p><b>10/28 Mon 과일데이</b></p> <p>구운현미찰밥(5.6) 닭곰탕(15) 숙주맛살겨자무침(1.5.6.8.13) 중화풍가지볶음(5.6.12.13) 한우안심참스테이크(5.6.12.13.16.18) 깍두기s(9) 사과대추 *에너지/단백질/칼슘/철 670.2/32.3/84.3/3.8</p>	<p><b>10/29 Tue</b></p> <p>귀리찰밥 뜨덕이만두국(1.5.6.10.16.18) 상추치커리겉절이(5.6) 오징어채조림(5.6.17) 모듬버섯튀김(1.5.6) 연어스테이크&amp;사과마요소s(1.5.13) 군밤 *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/28.2/79.5/4.2</p>	<p><b>10/30 Wed 과일데이</b></p> <p>김치볶음밥s(5.6.9.10.13.18) 맑은콩나물국(5.6.18) 건파래볶음(4.5.6) 계란후라이(1.5) 레몬 크림새우(1.5.6.9.13) 열무김치(9) 단감/사과 *에너지/단백질/칼슘/철 571.0/21.0/216.6/2.8</p>	<p><b>10/31 Thu 저탄소그린밥상</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 물떡꼬치어묵탕(1.5.6.9.13.18) <b>주꾸미낙지볶음&amp;소원</b> (5.6)소원메뉴 달고기&amp;애호박전(1.5) 배추김치s(9) 할로윈요거트(2.4.14.19) *에너지/단백질/칼슘/철 595.1/24.3/106.7/1.9</p>	<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.seosu.es.kr>→학교소식→식생활관 → 급식게시판

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

◇ 식생활관에서는 주1회 저탄소그린밥상과 지구환경보호를 위한 잔반제로캠페인이 매일 진행되고 있습니다. 9~12월까지 국산과일데이도 함께 진행됩니다. 많은 관심 부탁드립니다.

◇ 9월 [달님에게 소원을 빌어봐]에 참여해준 소원메뉴가 10월메뉴에 반영되었습니다. 누구의 소원메뉴가 들어가 있을까요?