

2024년 10월호

http://www.sungsu.es.kr

영양소식

성수초등학교

교장실 ☎ (063)642-9043

교무실 ☎ (063)642-9011

식생활관 ☎ (063)642-1824

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.

	탄수화물 1g은 4kcal을 냅니다
	단백질 1g은 4kcal을 냅니다
	지방 1g은 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 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	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 됩니다제품에 함유된 영양성분의
명칭과 함량 확인!% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된
영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만
아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도
확인할 수 있어요

☞ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을
선택하세요.

영양정보	총 내용량 200g 108kcal
나트륨 20mg	2%
탄수화물 25g	12%
당류 16g	8%
지방 2g	4%
트랜스지방 0g	0%
포화지방 0g	0%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 0g	0%

총 내용량 당
영양표시 비교당류의 경우,
더 낮은 함량의
제품을 선택할 수
있어요.

건강 체중을 유지해요.

건강 체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 자신의 키와 나이
에 맞는 적절한 체중을 의미해요. 건강체중을 유지하면 몸
과 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.



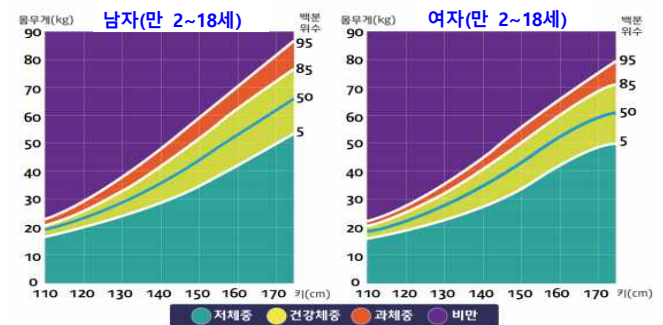
나의 체중은 건강 체중일까요?

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.



10월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지, 식단 영양 정보 안내 http://www.sungsu.es.kr/ ->학교소식>식생활관-> 급식소식	10/1 Tue 10월 1일 국군의 날 	10/2 Wed 수다날 • 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) • 얼큰어묵국(1.5.6) • 단무지부추무침 • 임실치즈한입떡볶이 (1.2.5.6.12.13) • 배추김치(9) • 달콤상큼청귤주스 (13)	10/3 Thu 	10/4 Fri 재량휴업일 
	10/7 Mon • 유기농찰현미밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 도토리묵야채무침(5.6.13) • 돈육두루치기(5.6.10.13) • 호두멸치볶음(5.6.13.14) • 새우동그랑땡 (1.2.5.6.9.18) • 배추김치(9) • 샤인머스켓	10/8 Tue • 유기농흑미밥 • 닭개장(13.15) • 어묵감자조림(1.5.6) • 치즈돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 배추김치(9) • 구이김 • 임실블루베리요구르트 (2)	10/9 Wed 한글날 	10/10 Thu 채식의날 • 유기농보리밥 • 버섯들깨탕(5.16) • 파프리카오이스틱(5.6) • 김치볶음(5.6.9) • 두부부침(5) • 비건함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.15.16.18) • 깍두기(9) • 딸기라즈베리플랜도
10/14 Mon • 작은보리밥 • 바지락칼국수(6.18) • 고등어무조림(5.6.7.13) • 배추겉절이2(9.13) • 오이장아찌무침 • 오븐에구운돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16)	10/15 Tue • 유기농귀리밥 • 북어고추장찌개(5.6) • 진미채조림(5.6.13.17) • 느타리숙주나물 • 돼지고기데리야끼볶음 (5.6.10.13) • 김치고구마전(1.5.6.9) • 배추김치(9)	10/16 Wed 수다날 • 메추리알카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 유부무국(1.5.6.9.13) • 졸면야채무침(5.6.13) • 새우까스(1.5.6.9.13) • 배추김치(9) • 딸기요구르트(2)	10/17 Thu • 유기농흑미밥 • 돈육김치찌개 (5.9.10.13) • 꽃맛샐러드 (1.2.5.6.8.13.18) • 건도토리묵볶음(5.6) • 육전&파채 (1.5.6.10.13.16) • 깍두기(9) • 단감	10/18 Fri • 유기농찰현미밥 • 두부미소된장국(5.6) • 친환경콩나물무침(5) • 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 감자튀김&치즈스틱 (1.2.5.6.12) • 김가루볶음 • 배추김치(9) • 쿠키앤초코슈(1.2.5.6)
10/21 Mon • 유기농보리밥 • 김치손만두국 (1.5.6.9.10.16.18) • 오이배추고추장무침 (5.6.13) • 새송이파프리카볶음 • 치킨까스(1.2.5.6.15.18) • 깍두기(9) • 임실플레인요거트&복숭아잼(2.11.13)	10/22 Tue • 친환경혼합잡곡밥(5) • 동태찌개(5.6.13) • 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) • 치커리무생채(9.13) • 국내산오리훈제샐러드 (1.2.5.6) • 목은지된장지짐(5.6.9)	10/23 Wed 수다날 • 날치알김치볶음밥 (2.9.10) • 팽이계란국(1) • 수제맛동산탕수육 (5.6.10.13) • 깍두기(9) • 꼬들단무지채무침 • 자두주스	10/24 Thu • 유기농흑미밥 • 한우버섯찌개(13.16) • 양배추사과샐러드 (1.2.5.6) • 건파래볶음(5.13) • 오징어볶음/소면 (5.6.13.17) • 도토리동그랑땡(1.5.6.10) • 배추김치(9)	10/25 Fri • 친환경수수밥 • 표고미역국(5.6) • 배추겉절이2(9.13) • 숙주맛살무침(1.5.6.8) • 돈육느타리버섯볶음 (5.6.10.13) • 삼색계란말이 (1.2.5.6.10.15.16) • 독도의날태극기마카롱 (1.2.6)
10/28 Mon • 작은보리밥&김가루 • 김치콩나물국(5.9) • 모듬야채피클 • 크림소스스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 과일함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.13.15.16) • 깍두기(9)	10/29 Tue • 친환경조각서리태밥(5) • 우리쌀단팥찜빵(1.2.5.6) • 부추버섯국(5.6.16) • 잔멸치조림(13) • 양배추깻잎초무침 (5.6.13) • 오리불고기(5.6.13) • 감자채소전(1.5.6.8) • 배추김치(9)	10/30 Wed 수다날 • 영양밥/양념장 (5.6.13.16) • 들깨시래기된장국(5.6) • 돈육고구마강정 (1.5.6.10.12.13) • 무생채(9.13) • 배추김치(9) • 초코라떼(2)	10/31 Thu • 유기농찰현미밥 • 수제햄야채찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 브로콜리사과초무침 (5.6.13) • 표고버섯감자채볶음(5) • 닭뿔오븐구이 (2.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 우리사과즙(13)	◇ 알레르기 정보 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 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

◇ 학교급식에 사용하는 수산물은 원산지가 표시된 수산물, HACCP 적용 시설에서 가공한 전처리 수산물, 월 1회 이상 방사능 검사를 실시한 수산물을 사용하며, 일본산 수산물은 사용하지 않습니다.

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

※ 위 식단 및 원산지는 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.