

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!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

영양정보	총 내용량 200g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	497kcal	
나트륨	860mg	43%
탄수화물	70g	22%
당류	12g	12%
지방	13g	24%
트랜스지방	0g	
포화지방	7g	47%
콜레스테롤	55mg	18%
단백질	25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인별 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

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 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.

총 내용량 당 영양표시 비교

당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

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.



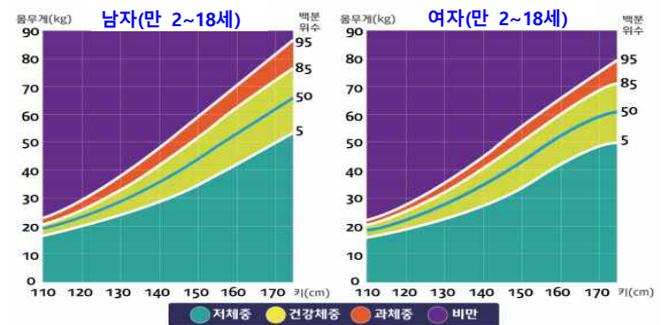
☞ 나의 체중은 건강 체중일까요?

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.



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.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(식품안전영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



10월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지, 식단 영양 정보 안내

<http://www.sungsu.es.kr/>
->학교급식->식생활관->급식소식

	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
	10월 1일 국군의 날 	<ul style="list-style-type: none"> • 치킨마요덮밥 (1.5.6.13.15) • 얼큰어묵국(1.5.6) • 단무지부추무침 • 임실치즈한입떡볶이 (1.2.5.6.12.13) • 배추김치(9) • 달콤상큼청귤주스 (13) 		재량휴업일
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu 채식의날	10/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 유기농찰현미밥 • 쇠고기미역국(5.6.16) • 도토리묵야채무침(5.6.7.13) • 돈육두루치기(5.6.10.13) • 호두멸치볶음(5.6.13.14) • 새우동그랑뎡 (1.2.5.6.9.18) • 배추김치(9) • 샤인머스켓 	<ul style="list-style-type: none"> • 유기농흑미밥 • 닭개장(13.15) • 어묵감자조림(1.5.6) • 치즈돈까스샐러드 (1.2.5.6.10.12) • 배추김치(9) • 구이김 • 임실블루베리요구르트 (2) 	한글날 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) • 딸기라즈베리플렌도 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 사과파이(2.5.6) • 표고버섯찌개(5.6) • 안동찜닭(5.6.13.15) • 부추양배추무침(5.6.13) • 스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.15.16) • 배추김치(9)
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed 수다날	10/17 Thu	10/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 작은보리밥 • 바지락칼국수(6.18) • 고등어무조림(5.6.7.13) • 배추겉절이2(9.13) • 오이장아찌무침 • 오븐에구운돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 	<ul style="list-style-type: none"> • 유기농귀리밥 • 북어고추장찌개(5.6) • 진미채조림(5.6.13.17) • 느타리숙주나물 • 돼지고기데리야끼볶음 (5.6.10.13) • 김치고구마전(1.5.6.9) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 메추리알카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 유부무국(1.5.6.9.13) • 쫄면야채무침(5.6.13) • 새우까스(1.5.6.9.13) • 배추김치(9) • 딸기요구르트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 유기농찰현미밥 • 두부미소된장국(5.6) • 친환경콩나물무침(5) • 비엔나푸시리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 감자튀김&치즈스틱 (1.2.5.6.12) • 김가루볶음 • 배추김치(9) • 쿠키엔초코슈(1.2.5.6)
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경혼합잡곡밥(5) • 동태찌개(5.6.13) • 메추리알곤약장조림 (1.5.6.13) • 치커리무생채(9.13) • 국내산오리훈제샐러드 (1.2.5.6) • 목은지된장지짐(5.6.9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 날치알김치볶음밥 (2.9.10) • 팽이계란국(1) • 수제맛동산탕수육 (5.6.10.13) • 깍두기(9) • 꼬들단무지채무침 • 자두주스 	<ul style="list-style-type: none"> • 유기농흑미밥 • 한우버섯찌개(13.16) • 양배추사과샐러드 (1.2.5.6) • 건파래볶음(5.13) • 오징어볶음/소면 (5.6.13.17) • 도토리동그랑뎡(1.5.6.10) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	◇ 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 친환경조각서리태밥(5) • 우리쌀단팥찜빵(1.2.5.6) • 부추버섯국(5.6.16) • 잔멸치조림(13) • 양배추겉절이무침 (5.6.13) • 오리불고기(5.6.13) • 감자채소전(1.5.6.8) • 배추김치(9) 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양밥/양념장 (5.6.13.16) • 들깨시래기된장국(5.6) • 돈육고구마강정 (1.5.6.10.12.13) • 무생채(9.13) • 배추김치(9) • 초코라떼(2) 	<ul style="list-style-type: none"> • 유기농찰현미밥 • 수제햄야채찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 브로콜리사과초무침 (5.6.13) • 표고버섯감자채볶음(5) • 닭잉봉오븐구이 (2.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 우리사과즙(13) 	

◇ 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.