2023학년도

10월 영양 소식 및 식단 안내

학교 누리집 https://school.jbedu.kr/wansan 교무실 : (063)284-8844 식생활관 : (063)285-7020

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

⚿ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.

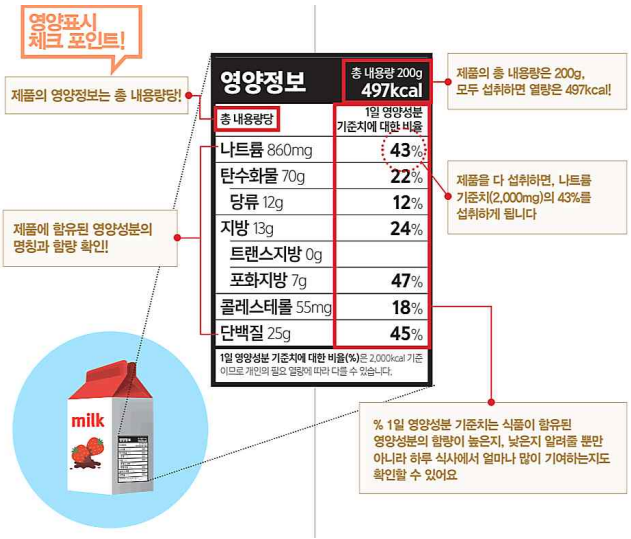
※ "영양표시"는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.

나는 지금 다이어트 중!
제품에 표시된 **열량을 확인**해 보세요.

우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...
고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 **나트륨, 지방 등의 함량**을 살펴보세요.

내 동생은 군것질을 너무 많이 해!
열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

⚿ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



⚿ 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 적정한 체중**을 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.

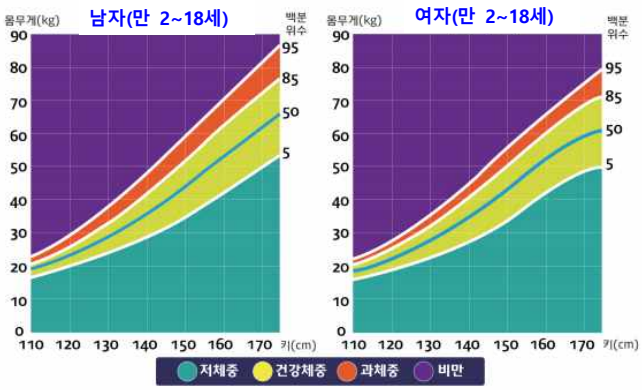
비만이면?

- 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
❶ 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
❷ 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
❸ 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, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양(고학년)), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

2023. 09 . 27 .

전 주 완 산 초 등 학 교 장

10월 급식 식단 안내

10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed 수다날	10/5 Thu	10/6 Fri
임시공휴일		찰보리밥 북어들깨미역국(5.6.9.13) 숙주나물무침(13) 계란야채말이(1.5.13) 숯불등갈비구이(오븐)(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 한라봉타르트(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.0/39.5/240.7/3.5	발아현미밥 돈육김치찌개(5.9.10.13) 실파고추장초무침(5.6.13) 수제치킨커틀릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.18) 구운김(13) 배추김치(9.13) 과일샐러드(2.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.1/31.5/225.0/2.6	흑미밥 두부버섯된장국(5.6.9.13) 진미채조림(5.6.13.17) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 링슈러스(1.2.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/34.4/258.3/3.2
10/9 Mon	**10/10 Tue**	**10/11 Wed 수다날**	**10/12 Thu**	**10/13 Fri**
	수수밥 육개장(1.9.13.16) 비엔나고추장떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) 중화튀김만두 (1.5.6.10.13.16.18) 실파무생채(9.13) 요구르트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.6/37.5/198.4/3.0	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵무국(1.5.6.9.13) 양배추오이무침(5.6.13) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 메론/방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/31.0/210.3/2.9	찰현미밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 검은깨묵야채무침(5.6.13) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(9.13) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 721.9/41.2/246.2/3.7	영양잡곡밥(5) 콩나물김치국(5.9.13) 모듬캠핑구이/부추무침 (2.5.6.10.13.15.16) 건오징어야채초무침 (5.6.13.17) 보쌈김치(완)(9.13) 파인애플 상추쌈/쌈장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/27.5/192.7/2.9
10/16 Mon	**10/17 Tue**	**10/18 Wed 수다날**	**10/19 Thu**	**10/20 Fri**
흑미밥 쇠고기떡국(1.9.13.16) 꽁치김치조림(5.6.9.13) 시금치김무침(13) 돈육바베큐폭찹 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.0/40.9/314.9/7.7	찰보리밥 영양닭곰탕(1.9.13.15) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 쫄면야채무침(5.6.13) 치즈커틀릿/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(라이트)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/27.3/140.3/3.0	비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16) 아욱된장국(5.6.9.13) 고기산적떡조림 (1.5.6.10.13.16) 야채계란찜(1.2.5.9.13) 실파무생채(9.13) 감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.9/28.2/253.9/3.3	발아현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 청경채무침(13) 크림소스떡볶이 (2.5.6.10.13.15.16) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) 배추김치(9.13) 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.2/34.1/205.3/4.1	귀리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 골뱅이야채초무침(5.6.13.17) 건파래볶음(5.13) 닭가슴살 꿔바로우 (1.2.5.6.10.11.12.13.15) 배추김치(9.13) 듀얼잼파이(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 834.4/29.7/205.6/8.7
10/23 Mon	**10/24 Tue**	**10/25 Wed 수다날**	**10/26 Thu**	**10/27 Fri**
통밀밥(6) 돈갈비김치찌개(5.9.10.13) 브로콜리참깨무침(13) 우엉어묵야채볶음(1.5.6.13) 닭고기스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 귤(하우스) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.0/35.1/199.6/3.1	클로렐라밥 얼큰오징어무국(5.9.13.17) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 쇠음열무된장무침(5.6.13) 토마토한우스튜/모닝빵 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치순살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 754.1/39.6/252.0/5.2	♧유치원,초등1-3학년 식사 김밥(1.2.5.6.10.13.15.16) 어묵우동(1.2.5.6.9.13) 울외장아찌무침(13) 닭꼬치구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 813.0/41.9/301.4/16.5		
10/30 Mon	**10/31 Tue**			
흑미밥 어묵김치국(1.5.6.9.13) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.13) 고등어마요구이(1.5.7.13) 배추겉절이(9.13) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 845.9/40.1/201.6/4.0	수수밥 들깨토란탕(5.6.9.13.16) 오징어콩나물볶음 (찜)(5.6.13.17.18) 건파래볶음(5.13) 파닭순살치킨(5.6.13.15) 배추김치(9.13) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.6/27.5/219.8/3.4	◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http:// school.jbedu.kr/wansan->학교소식 ->식생활관 - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 – 쇠고기 / 가공품 : 국내산 한우 / 국내산 - 돼지고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산 – 닭고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산 - 오리고기 / 가공품 : 국내산 / 국내산 - 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산 - 양념고춧가루 : 국내산 - 두부,콩 : 국내산, - 오징어, 고등어, 아귀, 삼치: 국내산, - 낙지: 중국산	

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

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