

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

① 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.

② 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량	200g	497kcal
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 됩니다

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

③ 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.

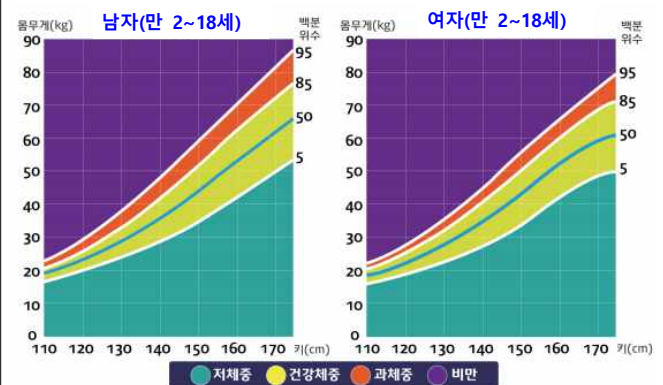
나의 체중은 건강 체중일까요?

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, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]



10월 학교급식 식단 안내



◇ 완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조파볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!		Wed 10/2	Thu 10/3	Fri 10/4
		쌀밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13 .15.16.18) 참치두부조림(5.6.13.16.18) 브로콜리참깨무침(13) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13 .15.16.18) 배추김치(9.13) 생일케이크(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 744.0/36.4/182.8/3.4	 재량휴업일	
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
찰보리밥 쇠고기떡국(1.9.13.16) 햄김치볶음(1.2.5.6.9.10.13 .15.16) 간열치볶음(5.9.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 실파무생채(9.13) 굴(하우스) *에너지/단백질/칼슘/철 787.1/35.1/223.8/2.8	흑미밥 쇠고기무국(9.13.16) 비빔막국수(3.5.6.13) 건파래볶음(5.13) 구운치킨/마요소스(1.5.6.13 .15) 배추김치(9.13) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 781.7/30.9/150.2/2.9	 영양잡곡밥(5) 일갈이된장국(5.6.9.13) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 고추오이된장무침(5.6.13) 장문볼락구이(2.5.6.12.13.1 6.18) 총각김치(9.13) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 678.5/34.8/285.5/3.2	발아현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 연근조림(5.6.13) LA돼지갈비구이(5.6.10.13. 18) 콩나물초무침(5.13) 보쌈김치(완)(9.13) 바나나우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 751.5/37.8/278.4/4.1	
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
귀리밥 북어들깨미역국(5.6.9.13) 안동식집닭(봉)(5.6.13.15) 실파고추장초무침(5.6.13) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.13 .15.16) 배추김치(9.13) 우리밀편빵(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 676.5/30.2/202.3/3.4	수수밥 순두부김치국(5.6.9.13) 공심채무침(5.6.13) 한우불고기(2.5.6.13.16.18) 고등어양념구이(5.6.7.13) 배추겉절이(9.13) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 680.7/36.6/222.6/5.4	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9. 10.13.15.16.18) 팽이버섯된장국(5.6.9.13) 부추오이무침(5.6.13) 파인애플스테이크(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 골드키위쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 867.3/40.8/290.2/4.5	찰현미밥 근대된장국(5.6.9.13) 상추겉절이(5.6.13) 트리플소시지볶음(2.5.6.10. 12.13.15.16.18) 두부찜/돈육김치볶음(5.6.9. 10.13) 총각김치(9.13) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 627.9/28.8/251.3/3.5	찰보리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 숙주나물무침(13) 우엉어묵야채볶음(1.5.6.13) 수제치킨커틀릿/데미소스(1. 2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 초코라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 626.2/32.9/282.4/3.0
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
흑미밥 코다리호박찌개(5.6.9.13) 돈육고추장볼고기(5.6.10.13 .18) 두부강정(1.5.6.12.13) 배추겉절이(9.13) 사과 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 1,023.8/67.5/598.6/6.9	조기장밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 민물새우무조림(5.6.9.13) 미역줄기맛살볶음(5.13) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 731.1/35.2/331.8/3.9	카레라이스(2.5.6.10.12.13. 15.16.18) 북어계란국(1.9.13) 닭봉감자소금구이 (13.15) 검은깨목아채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 딸기요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 646.1/33.6/211.3/3.0	발아현미밥 콩나물김치국(5.9.13) 돼지고기수육/양배추쌈(5.6. 9.10.13) 갑오징어야채무침 (5.6.13.17) 보쌈김치(완)(9.13) 쿠키(1.2.5.6) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.1 3) *에너지/단백질/칼슘/철 727.4/38.0/215.1/3.6	클로렐라밥 닭개장(1.5.6.9.13.15) 소고기메추리알장조림(1.5.6 .13.16) 김치만두찜(1.5.6.10.13.18) 콩나물무침(5.13) 구운김(13) 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 578.0/35.8/187.5/4.5
10/28	10/29	10/30	10/31	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣
찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.13) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.1 8) 시금치김무침(13) 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.1 0.12.13.15.16.18) 배추김치(9.13) 요구르트(라이트)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 785.1/39.6/398.1/3.4	수수밥 감자버섯들깨국(9.13.16) 돈육두부조림(5.6.10.13) 숙음배추된장무침(5.6.13) 연돈볼카츠(1.5.6.10.13) 배추김치(9.13) 단감.배 *에너지/단백질/칼슘/철 720.8/26.4/281.9/4.1	쌀밥 어묵김치국(1.5.6.9.13) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12 .13.16) 오징어콩나물볶음(찜)(5.6.1 3.17.18) 떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) 배추김치(9.13) 망고맛푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 982.6/37.7/233.5/4.5	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 콩치김치조림(5.6.9.13) 돈육사태찜/부추무침(10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 쿠키(1.2.5.6) 풋고추,오이스틱/쌈장(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 719.9/38.1/408.1/7.5	
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http:// school.jbedu.kr/wansan- 학교소식 ->식생활관 ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				