



영양표시를 보면 건강이 보입니다.

❶ 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.

❷ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당

영양정보		총 내용량 200g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	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%

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 높을지, 낮을지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

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?

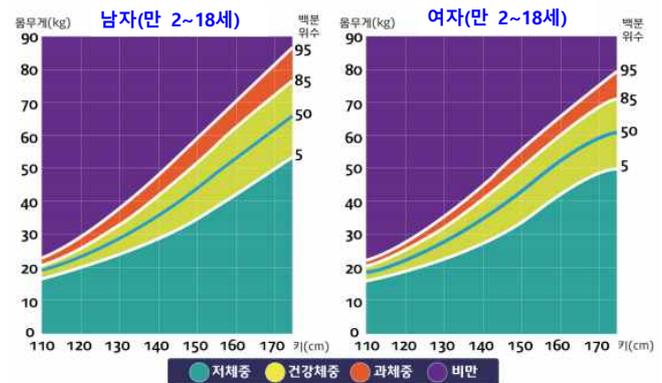
- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



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

❸ 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.

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)]

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]



10월 학교급식 식단 안내



		Wed	Thu	Fri
		10/2	10/3	10/4
◇ 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,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!		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) 치즈달걀비(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) 열감이된장국(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) 사인머스켓 *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) 안동식찜닭(봉)(5.6.13.15) 실파고추장초무침(5.6.13) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.13 .15.16) 배추김치(9.13) 우리밀짚빵(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) 파인함박스테이크(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) 우영어묵야채볶음(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) 사인머스켓 *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) 검은깨묵야채무침(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(1.2.5.6.1 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	
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) 슈음배추된장무침(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) 딱갈비구이(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	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등 어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고 기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳ 잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 [http:// school.jbedu.kr/wansan-](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.