

손씻기를 생활화 합니다.^^*

| 식재료 원산지 | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기, 달걀 | 오리 | 식육 가공품 | 가자미 | 오징어, 꽃게 | 주꾸미 | 쌀, 현미 | 두부, 참쌀콩, 콩가루 | 김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료) | 잡곡 및 참쌀 |
|--------------------|--|--------------|--------------|---------------|-----------|------------|------------|-----|----------|--------------------|----------------------------|------------|
| | 한우 (1등급) | 국내산 (1등급) | 국내산 (1등급) | 국내산 (무항생제) | 국내산 | 미국/ 러시아 | 국내산 | 베트남 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 친환경 제품 |
| 알레르기 유발식품 표기 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. | | | | | | | | | | | |

★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

★ 식단 **영양량표시**는 월곶중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다. 홈페이지-영양상당실도 많은 방문 바랍니다.

★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)

★ 본교는 친환경 급식 지원 대상으로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일 등)은 유동적으로 제공됩니다.

★ 식단에 관한 의사항은 급식실로 문의 바랍니다.(급식실: 070-7158-9073)

★ 11월 급식일수는 22일입니다.

급식·영양 소식

영양표시를 보면 건강이 보입니다.

Ⅰ 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.

Ⅱ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시
체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량!

제품에 함유된 영양성분의
명칭과 함량 확인!

| 영양정보 | |
|-----------------------|---------|
| 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 높을지, 낮은지 알려줄 뿐만
아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도
확인할 수 있어요



Ⅲ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한
제품을 선택하세요.



총 내용량당 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 유지하
면 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.

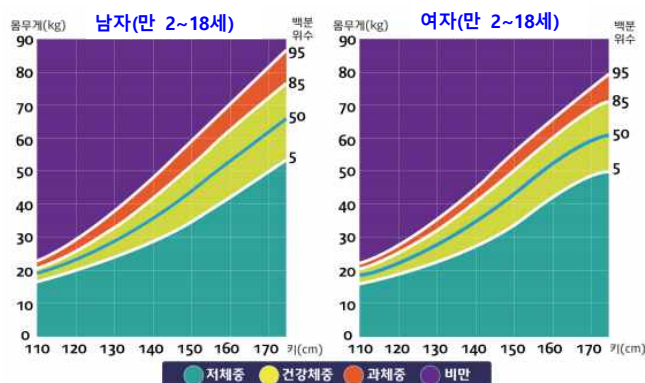
나의 체중은 건강 체중일까요?

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.
- 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 영양고학책), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)