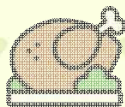


메뉴만 본다고 끝이 아니다!

궁금해요 식단표 보는 방법



영양선생님과
하나하나 뜯어보아요



경기도영양교사회

경기도교육청 (경기도교육청) Gyeonggi-do Education Office

알레르기 정보

| 월요일 | 화요일 | 수요일 |
|---|-----|--|
| 1 ★생일상★ | | |
| ★ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발 식품을 표시하였습니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. | | |
| | | 발아현미밥(칼슘강화), 쇠고기미역국(5.6.9), 한우스테이크(2.5.10.13.18), 새송이브로콜리(5.6.13.18), 배추김치(9), 워터젤리(11) |

메뉴 옆 숫자는
무엇인가요?



학교급식에서는 식약처 지정 **알레르기 유발물질 표시대상 식품 총 19종**에 대해 식단표의 음식명에 식품 알레르기 유발 식품(19종)의 번호를 표시하고 있습니다. 해당 식품이 특정 증상을 보이는 경우 급식시 각별한 주의가 필요합니다.

이 외에도 다양한 식품이
알레르기의 원인이 될 수 있어요!



알레르기는 어떻게 관리하나요?

식품 알레르기 관리 방법

1. 식품 알레르기 원인 식품을 정확히 알아야 합니다.
2. 식품을 소비할 때는 식품 성분 표시 중 '알레르기 유발식품'을 확인합니다.
3. 식품 알레르기의 원인 식품 섭취를 제한하며, 필요 영양소는 **대체식품을 이용**해 섭취합니다.
4. 식품 알레르기가 심한 경우 소량의 음식에 접촉하거나, 같은 식기류를 사용하는 것만으로도 알레르기 증상이 나타날 수 있으므로 노출 가능성을 항상 확인해야 합니다.

식품 알레르기 유발 식품

우유

콩

밀

달걀

돼지고기

대체 식품

두유

김, 미역, 멸치

감자, 쌀

두부, 콩나물

소고기, 흰살생선

메뉴의 밑에 쓰여있는 숫자가 궁금해요!

18

현미밥

샤브샤브국&칠리소스

(5.6.12.13.15.16.)

소시지야채볶음

(1.2.5.6.10.12.13.)

미역줄기볶음(1.5.6.13.)

겉절이(9.13.)

* 717.2 / 31.4 / 231.8 / 4.5

에너지 / 단백질 / 칼슘 / 철

메뉴의 밑에 쓰여있는 숫자는 그 메뉴의 영양량을 의미해요! 옆에 있는 메뉴판을 예시로 보면

●에너지 : 717.2kcal

●단백질 : 31.4g

●칼슘 : 231.8mg

●철 : 4.5mg

이렇게 읽으면 된답니다. 참 쉽죠?

이렇게 메뉴 아래에 표기된 영양량을 보면서 오늘 메뉴가 몇 kcal인지 알 수 있어요.
단백질, 칼슘, 철의 함량을 알 수 있기 때문에 영양적으로 유용하게 활용할 수 있어요.
특히 우리나라 소아·청소년에게 섭취율이 저조한 칼슘과 철의 함량을 알 수 있어서
하루 권장량 대비 내가 얼마나 먹었는지를 파악할 수 있지요.

나는 하루에 영양소를 얼마나 섭취해야 하나요?

학교급식 영양관리기준을 보면 알 수 있어요!

| 성 별 | 구 분 | 에너지 (kcal) | 단백질 (g) | 비타민A (㎍ RAE) | | 티아민 (비타민B ₁) (㎍) | | 리보플라빈 (비타민B ₂) (㎍) | | 비타민C (㎍) | | 칼슘 (㎍) | | 철 (㎍) | |
|---------|----------|---------------|------------|-----------------|-----|------------------------------------|------|--------------------------------------|------|-------------|------|-----------|-----|----------|-----|
| | | | | 평균 | 권장 | 평균 | 권장 | 평균 | 권장 | 평균 | 권장 | 평균 | 권장 | 평균 | 권장 |
| | | | | 필요량 | 섭취량 | 필요량 | 섭취량 | 필요량 | 섭취량 | 필요량 | 섭취량 | 필요량 | 섭취량 | 필요량 | 섭취량 |
| 유 치 원 생 | | 400 | 71 | 66 | 85 | 0.12 | 0.15 | 0.15 | 0.17 | 10.0 | 12.8 | 142 | 170 | 15 | 20 |
| 남 | 초등 1~3학년 | 570 | 117 | 104 | 150 | 0.17 | 0.24 | 0.24 | 0.30 | 13.4 | 16.7 | 200 | 234 | 24 | 30 |
| | 학생 4~6학년 | 670 | 167 | 137 | 200 | 0.24 | 0.30 | 0.30 | 0.37 | 18.4 | 23.4 | 217 | 267 | 27 | 37 |
| | 중학생 | 840 | 200 | 177 | 250 | 0.30 | 0.37 | 0.40 | 0.50 | 23.4 | 30.0 | 267 | 334 | 37 | 47 |
| | 고등학생 | 900 | 217 | 207 | 284 | 0.37 | 0.44 | 0.47 | 0.57 | 26.7 | 33.4 | 250 | 300 | 37 | 47 |
| 여 | 초등 1~3학년 | 500 | 117 | 97 | 134 | 0.20 | 0.24 | 0.20 | 0.27 | 13.4 | 16.7 | 200 | 234 | 24 | 30 |
| | 학생 4~6학년 | 600 | 150 | 130 | 184 | 0.27 | 0.30 | 0.27 | 0.34 | 18.4 | 23.4 | 217 | 267 | 27 | 34 |
| | 중학생 | 670 | 184 | 160 | 217 | 0.30 | 0.37 | 0.34 | 0.40 | 23.4 | 30.0 | 250 | 300 | 40 | 54 |
| | 고등학생 | 670 | 184 | 150 | 217 | 0.30 | 0.37 | 0.34 | 0.40 | 26.7 | 33.4 | 234 | 267 | 37 | 47 |

이렇게 학교 급별로 그리고 성별로 필요한 영양량이 나누어져 있어요.

학교급식에서 에너지는 영양관리기준의 $\pm 10\%$ 로 하되, 탄수화물 : 단백질 : 지방의 에너지 비율이 각각 55~65% : 7~20% : 15~30%가 되도록 정해져 있어요.

비타민과 무기질은 최대한 권장섭취량 이상으로, 최소한 평균필요량 이상으로 공급하도록 정해져 있기 때문에 학교급식이 얼마나 영양적으로 바람직한 한 기 식사인지 아시겠지요~?

우리가 먹는 식품은 어디에서 오나요?

원산지 정보

| 대한체육학교 | | (종류) | | | | |
|----------------|--|--|---|--|--|--|
| 주관 학교급식 담당관 | 3월 22일(월) | 3월 23일(화) | 3월 24일(수) | 3월 25일(목) | 3월 26일(금) | |
| | · 참이슬미밥 · 고구마죽 (15.6.7, 8, 13) · 찜닭 (15.6.8, 13, 15) · 숙주나물무침 · 배추김치 (9.13, 17, 18) · 호박부추나 (2, 13) | · 보리밥 · 열무전골국 (5.6, 13) · 물가들국밥* · 알고그리양파토 (1, 2, 5, 12, 13) · 치킨케첩 (1, 2, 5, 6, 9, 12, 13) · 깍두기(9, 13) | · 치킨밥(7, 13) · 카레우동 (2, 5, 6, 7, 10, 13) · 양상추참기름찌 토(4, 5, 12, 13) · 샤부론토스트 (9, 13) · 시래기 (9, 13, 17, 18) | · 감동콩밥 · 오목가리김치찌 개 (5, 6, 9, 10, 13, 17, 18) · 30대세출이배상 · 볶음*** (5, 6, 10) · 아쿠아돈가스 (2, 5, 6, 13) · 춘감김치 (9, 13, 17, 18) | · 볶음(13, 17, 18) · 오목가리김치찌 개 (5, 6, 9, 10, 13) · 채우고사리볶음 (5, 6) · 채우고사리구이 (2, 5, 6, 13) · 배추김치 (9, 13, 17, 18) · 물 | |
| 식재료 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | 원산지 | |
| · 쌀, 현미, 기타곡류 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | |
| 김치류/고춧가루 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | |
| 쇠고기(종류)/가공품 | / | / | 국내산(한우)/국내 산 | / | / | |
| 돼지고기/가공품 | / | / | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | |
| 닭고기/가공품 | 국내산/국내산 | 국내산/국내산 | / | / | / | |
| 물고기/가공품 | / | / | / | / | 수입산/모로코 | |
| 두부 | / | / | / | 국내산 | / | |
| 콩 | / | / | / | 국내산 | / | |
| 배고 | | | | | | |

(3, 25. 제공된 식단)
강낭콩밥: 강낭콩, 쌀, 잡곡류

오목가리김치찌개
: 김치, 돼지고기, 두부 포함

아쿠아돈가스: 돼지고기 포함

춘감김치

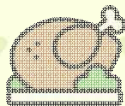
식단을 구성하는 다양한 식재료는 **원산지를 표시해야하는 품목**이 있습니다.

학교급식 식재료의 원산지 표시대상으로는

쇠고기/가공품, 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품,
쌀, 배추김치(배추, 고춧가루), 두부, 콩국수, 콩비지, 납치, 조피볼락, 참돔,
미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 고등어, 갈치, 꽃게, 조기, 오징어, 명태, 동태,
코다리(황태, 북어 등 건조한것은 제외), 다량어, 아귀 및 주꾸미가 있습니다.

식재료 원산지 표시대상 중 식단에는 제공되는 음식에 해당되는 원산지를 표시 해줍니다.

아는 만큼 더 맛있는 급식시간!
영양선생님과 여러분이 함께 만들어요



더 궁금한 것은 학교 영양선생님께 상담 및 문의 해보아요