

한눈에 보는 2023 충남 영양소식지



새로운 학년이 시작되는 3월입니다.

새로운 선생님, 친구들과 함께 설레는 마음으로 학교생활에 임하게 될 우리 학생들!
학교급식을 통한 밥상머리 교육으로 올바른 식습관 형성과 바른 인성을 함양할 수 있도록
가정에서도 함께 지도 부탁드립니다, 학생들이 새 학년에 잘 적응할 수 있도록 격려해 주세요.

건강한 학교급식을 위한 영양관리**건강 지향적이며 성장발달 단계에 적합한 영양관리**

- 학교급식법 시행규칙제5조 학교급식 영양관리 기준 준수
- 곡류·채소류·과일류·어육류·콩류·유제품 등 다양한 식품 사용
- 염분·유지류·단순당류 등의 과다 사용 제한
- 자연식품과 계절식품을 사용하여 다양한 조리 방법 활용

나트륨·당·트랜스지방 섭취 저감 노력

- 나트륨 저감을 위한 저염식단(염도 0.6~0.7% 수준) 제공
- 쇼트닝·마가린등 트랜스지방이 포함된 식품 제공 최소화

다양한 조리법을 활용한 식단 작성

- 전통식문화 계승·발전을 위한 식단 개발
- 학생 기호도·만족도 조사 등 의견 반영
- 학교급식 식단과 사진 학교 누리집 게시

**학교급식 영양 표시제 실시**

- 학생들에게 영양에 관한 관심을 높여 식생활 관리 능력 함양
- 식재료 원산지, 주요 영양량과 알레르기 유발 식품이 표시된 식단표를 교실과 식생활교육실 게시, 가정통신문 안내

안전하고 우수한 식재료 사용**식재료 품질관리기준과 원산지 표시제**

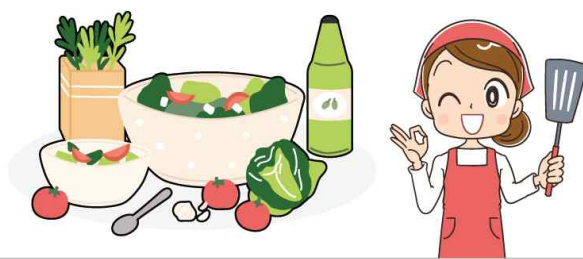
- 학교급식법 시행규칙 제4조 제1항 별표2에서 규정한 '학교급식 식재료 품질관리 기준'에 부합되는 식재료 선정·구매 검수 후 사용
- 원산지표시법 제5조 표시대상 농·축산물(9개), 수산물(15개) 원산지 표시·안내

안전하고 우수한 식재료 사용 확대

- 지역 식재료(로컬푸드), 친환경, GAP(농산물우수관리제도) HACCP 인증품 등 안전하고 우수한 식재료 사용
- GMO(유전자변형생물)식품과 그 가공품 사용 자제

학교급식 식재료 품질과 안전성 조사

- 잔류농약, 중금속, GMO, 축산물유전자 검사 등 실시

**2023학년도 무상급식비 안내**

구 분	식품비	운영비	인건비
병설유치원	4,340원	300원	0원
초등 (50명 이하)	3,310원	500원	2,878원

재원 부담

지원 일수 : 190일

식품비 + 운영비 : 충남교육청 (70.1%), 지자체 (29.9%, 도청 : 시,군청 = 4:6)

인건비 : 충남교육청 100%



안전한 학교급식을 위한 위생관리

HACCP 시스템 운영

- 학교급식 위생관리 지침을 준수하며, 위생관리시스템 구축을 통해 조리단계별 위해요소 실시간 기록·관리

학부모와 함께하는 열린 학교급식 운영

- 학교급식소위원회 학부모 모니터 활동, 대면 복수 검수 등 실시
- 학교급식 공개의 날 급식 과정 참관, 시식회 등 학부모 참여

학교 식중독 예방관리와 대응체계 운영

- 급식관계자 개인위생과 HACCP 교육 강화
- 식중독(집단환자 발생 시) 원인 규명을 위한 보존식 관리
- 학교급식 식중독 조기경보시스템, 식중독 대책반 구성·운영
- 연중 급식시설 소독·방역 관리

즐기며 배우는 영양·식생활 교육

기후 위기 대응 지속가능한 식생활 교육

- '저탄소 초록(채식)급식의 날' 월 2회 실시
- 환경사랑 빈 그릇 실천 음식물쓰레기 감량 활동

바람직한 식습관 형성을 위한 영양교육

- 편식 예방과 균형 잡힌 식생활, 아침 식사와 규칙적인 식습관, 전통·세계 식문화 체험, 가정과 함께하는 밥상머리 교육

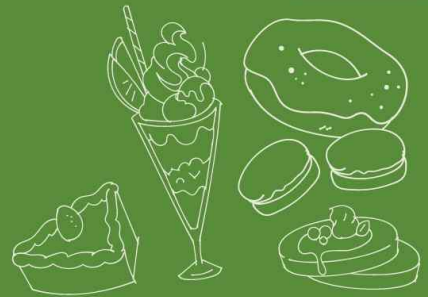
식품 안전 교육

- 어린이 기호식품 및 고열량·저영양 식품의 안전과 영양, 식품위생, 식중독 예방, 식재료 원산지·영양량·알레르기 유발 식품 등 관련 교육



식생활교육실에서는 **식사예절**을 지켜요!

- ✓ **급식을 먹기 전·후로** 손을 깨끗이 씻고 소독합니다.
- ✓ **앞사람과 간격을 두고 질서를 지키며** 줄을 서서 기다립니다.
- ✓ 식판은 바르게 들고 **배식을 받아 차례대로 이동합니다.**
- ✓ 바른 자세로 앉아서 **떠들지 않고 먹습니다.**
- ✓ **나의 건강과 지구 환경을 위해 골고루 맛있게 먹고,** 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리합니다.
- ✓ **내 몸과 지구 환경을 사랑하는 마음으로** 음식은 남기지 않습니다.



영양선생님 한마디

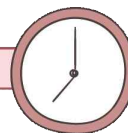
2023년부터 바뀌는 것 한가지!
"소비기한" 입니다.

식품의 기한

유통기한 (유통가능 기간)

소비기한 (먹어도 인체에 무관한 기간)

이제 유통기한은 안녕~ 앞으로 **소비기한!**
이들을 헛갈리지 말고 식품을 선택할 때
한번씩 확인해 보아요!



3월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.



식품 알레르기란?

일상적으로 섭취되는 음식을 인체가 나쁜 침입자로 생각하고 싸우려 하는 면역체계의 과민반응이 식품알레르기라고 합니다. 다만, 면역학적 반응이 아닌경우는 식품 불내성이라고 합니다.

〈식품 알레르기 식별 번호〉



알레르기 증상



피부발진, 가려움



설사



구토



호흡곤란

영양선생님 한마디

여러분~! 영양선생님은 종종 식품 알레르기가 있는 친구에게 다른 음식을 주는 경우가 있어요.

이 음식은 먹고 싶어도 알레르기로 인해 못 먹는 친구들을 위해서 준비한 음식이에요.

필요한 친구들한테만 주기 때문에 식품 알레르기가 없는 친구들에게는 줄 수가 없습니다. 먹고 싶어도 참아 주세요.



식품 알레르기, 이렇게 관리해요!

- ✓ 알레르기 원인 식품이 무엇인지, 병원에서 정확한 진단을 받아요.
- ✓ 식단표에서 알레르기 유발 식품을 확인하는 습관을 가져요.

0월 00일 화요일

보리밥
바지락속국 (5, 6, 8, 9, 13, 18)
돈까스 (1, 2, 5, 6, 10, 12, 13)
봄과일샐러드 (1, 2, 5, 12, 13)
오이달래무침 (5, 6, 13)
배추김치 (9, 13)

[알레르기 정보]

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

- ✓ 알레르기가 있는 식품은 먹거나 만지지 않아요.
- ✓ 영양 선생님께 영양 상담을 신청한 후, 알레르기가 있는 식품과 증상에 대해 말씀드려요.
- ✓ 담임 선생님께 알레르기가 있다는 점을 미리 알려드려요.
- ✓ 알레르기를 일으키는 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체음식을 섭취하여 균형적인 식사를 해요.

식품 알레르기와 식중독의 차이점은?

식품 알레르기	식중독
• 식품의 위생 상태를 뜻하지 않아요. (위생과 관련 X) • 특정 사람에게만 나타나요. • 특정 음식을 먹고 아픈 사람이 있어요.	• “식품의 위생상태”를 뜻해요. • 식품의 세균 때문에 발생해요. • 세균이 생긴 음식을 먹으면 누구나 아플 수 있어요.

4월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

*** 알레르기 정보**

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

※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)								
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀	주꾸미
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.

아침식사

OO초등학교 주소 삽입

교장: 교감: 담당: 연락처: 041-

아침식사의 중요성

1 학습능력 향상



뇌는 포도당을 에너지원으로 사용하기 때문에 아침에 탄수화물이 들어간 식사를 하면 집중력과 학습 능력이 향상되어요.

2 위장 건강



위는 규칙적인 식사를 할 때 제 기능을 발휘해요. 공복이 길어지면 위산이 점막을 자극해 위장 장애를 일으킬 수 있어요.

3 비만 예방



아침을 거르면 공복 후 배고픔에 과식하게 되고, 우리 몸이 아침을 굶은 상태를 대비해 영양분을 미리 저장하면서 더욱 살이 찌 수 있어요.

4 성장 도움



아침 식사를 하면 식이섬유부터 비타민 A, B, C 칼슘 등의 여러 영양소를 골고루 섭취할 수 있어 성장에 도움을 줘요.

아침을 맛있게 먹는 습관



1 일찍 자고 일찍 일어나요.

스마트폰, 게임 등을 하지 않고, 일찍 자고 일찍 일어나면 아침을 여유롭게 먹을 수 있어요.



2 밥 먹기 전 몸을 가볍게 움직여요.

밤새 잠들어 있던 몸을 깨워주는 가벼운 스트레칭을 해주면 밥을 더욱 맛있게 먹을 수 있어요.



3 밥 먹기 전에 물을 마셔요.

빈 속에 물 한 컵은 신진대사와 혈액순환을 촉진하고 장을 활발하게 만들어요.

건강한 아침을 위해 골고루 먹기



탄수화물



단백질



지방



비타민



무기질

건강한 아침식사는 **탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질**의 5대 영양소를 골고루 갖춘 식사를 말합니다.

간편하게 아침식사를 구성하더라도

5대 영양소가 갖춰질 수 있도록 골고루 먹는 것이 좋습니다.

영양선생님 한마디

가족들의 건강을 지키는 아침식사, 우리 친구들도 잘 챙겨먹고 다니나요?

‘아침은 황제처럼 먹어라’는 말이 있듯이 아침식사는 하루를 활기차게 시작하는 원동력이 되는 소중한 시간이에요.

집중력 쑥쑥! 학습능률이 쑥쑥! 잠자던 두뇌를 깨우고 에너지 넘치는 하루를 선물해주는 아침식사 시작해 볼까요?

밥상머리 교육이란?

가족이 모여 + 함께 식사하면서 + 대화를 통해

가족 사랑과 인성을 키우는 시간

실천 방법 10가지

- 1 일주일에 두 번 이상 가족이 다 함께 식사합니다.
- 2 정해진 장소, 정해진 시간에 함께 모여 식사합니다.
- 3 식사 준비, 먹기, 정리를 가족이 함께합니다.
- 4 TV와 전화는 잠시 미뤄둡니다.
- 5 대화를 나누며 천천히 먹습니다.
- 6 하루 있었던 일을 공유합니다.
- 7 “어떻게 하면 좋을까?” 식의 열린 질문을 합니다.
- 8 부정적인 내용보다는 공감과 칭찬을 합니다.
- 9 아이의 말을 중간에 끊지 않고 끝까지 경청합니다.
- 10 가족이 행복하고 즐거운 식사 시간을 만듭니다.

5월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.



저탄소 초록급식, 그게 뭐죠?

건강과 환경 모두에 좋은 건강한 급식을 제공하는 학교환경 교육급식 입니다.

- ✓ 탄소배출이 많은 육류대신 “탄소배출이 적은 채소, 과일, 콩 등의 식재료”를 이용합니다.
- ✓ “친환경 식재료, 로컬푸드(지역산식재료)” 등 인증받은 식재료 위주로 사용합니다.

저탄소 초록급식, 왜하나요?

동물복지를 실천할 수 있습니다.



- 식용 가축 공장식 축사에서 학대당하는 동물을 보호할 수 있습니다.
- 공장식 축사에서 쉽게 전염되는 가축 전염병을 줄여 동물 건강을 지킬 수 있습니다.

지구의 건강을 지킬 수 있습니다.



- 온실가스 감소로 지구 온도를 낮출 수 있어요.
- 가축 사육용으로 사용되는 토지의 면적을 줄일 수 있어요.
- 가축사료용 곡물 생산을 위해 베어야 하는 나무의 수를 줄일 수 있어요.

우리의 건강에 도움이 됩니다.



- 채식 위주 식습관으로 각종 질병을 예방할 수 있어요.
- 균형잡힌 식사를 통해 건강한 신체를 가질 수 있어요.

저탄소 초록급식, 함께 실천해요



딱! 먹을만큼만 받기



편식하지 않고 골고루 먹기



남기지 않고 다 먹기



분리수거 잘하기

건강한 지속가능 식생활 습관, 가정에서도 실천해요!



편식 안하고 골고루 먹기



저탄소 식재료 선택하기



합리적인 소비하기



쓰레기 분리수거

영양선생님 한마디

우리 친구들의 작은 실천으로 하나뿐인 나와 지구를 지킬 수 있다는 사실~ 알고 있었나요?

채소, 과일의 섭취를 늘리고, 적당한 육류를 섭취하면 우리의 건강도 지키고, 지구가 뜨거워지는 속도를 늦출 수 있습니다.

오늘부터 나와 지구를 위한 지속가능 식생활 실천 다 함께 시작해봐요!



6월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

*** 알레르기 정보**

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

※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.

여름철 식중독

OO초등학교 주소 삽입

교장: 교감: 담당: 연락처: 041-

여름철 식중독



여름철에는 식욕이 줄고 저항력이 떨어지며, 차가운 음식 섭취가 늘어납니다.

여름철 다소비 식품의 육수, 콩국은 식중독균이 자라기에 충분한 영양분을 가지고 있어 장시간 상온에 보관하면 병원성 대장균 등 식중독균이 쉽게 자랄 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

식중독을 일으키기 쉬운 음식

고기, 햄버거, 햄, 소시지 등
육류와 육가공품시금치, 상추, 새싹채소 등
생채소와 샐러드우유, 요구르트, 치즈 등
유제품

도시락, 샌드위치

식중독 예방 6대수칙

손씻기

30초 이상
손씻기

익혀먹기

음식은 완전히
익혀먹기

끓여먹기

물은 끓여서
마시기

세척 소독하기

식재료, 기구는
깨끗이 세척

구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분
칼 도마 구분 사용

보관온도 지키기

냉장식품 5도 이하
냉동식품 -18도 이하

출처 : 식품의약품안전처

여름철 영양 관리

체력 보강을 위한
단백질은 필수!더위로 지친 체력을 보강하기 위해서는
콩류, 생선류, 육류 등을 섭취해 단백질을 보충합니다.탈수 예방을 위한
수분과 염분 보충여름에는 갈증을 느끼게 되고 땀을 많이 흘리기 때문에
땀에 포함된 수분과 무기질을 보충해주는 것이 중요합니다.신선한 과일, 채소 섭취로
비타민과 무기질 보충비타민이 부족해지면 쉽게 피로감을 느끼고 식욕이 떨어질 수 있으므로
충분한 보충이 필요합니다.

7월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

*** 알레르기 정보**

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

※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.

당류, 나트륨, 줄이기

OO초등학교 주소 삽입

교장: 교감: 담당: 연락처: 041-

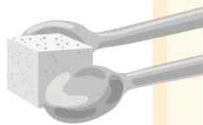


"당"이 뭐예요?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중
작은 분자로 이뤄진 단맛이 나는 물질로 과일과 같은
자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 해요.

당의 역할

- ✓ 에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.
- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 내요.
- ✓ 두뇌는 에너지로 포도당을 사용해요.
- ✓ 단맛과 향미를 제공해요.



당을 많이 먹으면 생기는 문제점



비만

영양불균형과 함께
비만의 원인이
됩니다.



당뇨병

당뇨병, 심장질환,
뇌졸중 위험을
높입니다.



충치

치아를 부식시켜
충치를
일으킵니다.



덜 달게 먹기 실천방법

- ✓ 갈증이 날 때는 탄산음료 대신 물을 마십니다.
- ✓ 꼭 먹고 싶다면, 크기가 작은 것을 선택합니다.
- ✓ 간식으로는 가공식품보다 과일, 채소를 먹습니다.
- ✓ 영양표시의 당 함량을 꼭 확인합니다.

영양선생님 한마디

여러분! 맛있다고 단짠단짠 간식을
많이 먹으면 건강에 좋지 않아요.

세계보건기구(WHO) 기준에 따르면
하루에 당 50g 이하, 나트륨 5g 이하로
섭취하도록 권장하고 있어요.

건강한 Na를 위해 덜 달게
덜 짜게 먹는 식습관을
실천하도록 해요!



"나트륨"이 뭐예요?

모든 동물에게 필요한 다량 무기질의 하나로
신경자극 전달, 근육수축, 영양소의 흡수와 수송 등
다양한 역할을 해요.

나트륨의 역할

- ✓ 우리 몸의 수분을 조절해줘요.
- ✓ 영양소가 잘 흡수되도록 도와줘요.
- ✓ 근육이 잘 움직이게 해줘요.



나트륨을 많이 먹으면 생기는 문제점



골다공증

체내에서 나트륨이 빠져 나갈 때
칼슘이 함께 빠져나가, 뼈가 약해집니다.



위암

위 점막을 자극해 위염을 일으키고,
만성 위염이 위암이 될 수 있습니다.



심장병, 뇌졸중

혈관에 손상이 생기면
심장, 뇌 혈관이 막히거나 터질 수 있습니다.



고혈압

혈중 나트륨 농도가 높으면 삼투압 현상으로
세포에서 수분이 혈관으로 빠져나와
혈액량이 증가하고 혈압이 높아집니다.



나트륨을 적게 먹는 방법

- ✓ 영양표시의 나트륨 양을 꼭 확인합니다.
- ✓ 주문할 때는 '싱겁게' 해달라고 요청합니다.
- ✓ 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- ✓ 간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.

8월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.



일 년 중 가장 풍성한 시기, 추석

추석은 한가위라고도 부르며, 음력 8월 15일로 우리나라의 큰 명절 중 하나예요.
이 날에는 햅곡식을 추수하여 떡을 빻고 햅과일을 따서 차례를 지낸답니다.
추석에 먹는 전통음식은 무엇이 있을까요?

햅곡식으로 만드는 추석 전통 떡, 송편



"송편"에 대해 알아보아요!

추석에 우리 조상들은, 풍성한 햅곡식으로 송편을 만들어 먹었어요.
송편은 햅쌀가루를 반죽하여 팥, 녹두 등으로 만든 소를 넣고 반달 모양으로 빻는답니다.
마지막으로 향기로운 솔잎을 깔고 찌주면 끝!

※ 송편은 왜 반달 모양 이에요?

송편은 '하늘의 열매'를 의미하기 때문이에요.
옛날에는 이것을 조상님께 바치면 가정에 평화가 온다고 믿었어요.
그래서 송편을 하늘에 뜨는 반달 모양과 비슷하게 만든 것입니다.

재미있는 떡 이야기 - 만드는 방식에 따라 달라지는 떡의 종류



찌는 떡
증병



백설기



시루떡



무지개떡

곡물가루를 시루에 안치고
솔에 얹어 증기로 찌낸 것



치는 떡
도병



인절미



절편



가래떡

곡물가루를 시루에 찌낸 후
떡메로 쳐서 만드는 것



삶는 떡
경단



송편



경단



반달떡

찰쌀가루를 익반죽하여 모양을 만들고
끓는 물에 삶아 고물을 묻힌 것



지지는 떡
전병



화전



부구미



전병

찰쌀가루를 끓는 물로 익반죽하여
모양을 만들어 기름에 지진 것

맛있는 추석 음식 건강하게 즐기!



먹을 만큼만
적당히 덜어서 먹기



기름기가 많은
고지방 음식은 적당히 먹기



짜게 먹는것보다
싱겁게 먹기



비타민, 무기질, 식이섬유가
풍부한 채소와 과일을 먹기

9월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.

우리나라의 건강한
발효음식

OO초등학교 주소 삽입

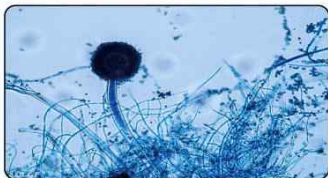
교장: 교감: 담당: 연락처: 041-



발효란 무엇일까요?

미생물이나 효소를 통해 음식이 우리 몸에 유익하게 변화되는 것을 말합니다.

몸에 좋은 신기한 미생물 “곰팡이”



곰팡이가 핀 음식을 먹으면 식중독에 걸려요.
그런데 알고보면 “몸에 좋은 곰팡이” 도 있다는 사실, 알고있나요?
메주에 피는 곰팡이인 “누룩곰팡이” 는 몸에 좋은 곰팡이예요.
메주에 곰팡이를 피우는 이유는 콩을 더 맛있게 하기 위해서예요.
메주에 곰팡이가 피면 장 담글 때가 된 것입니다.

발효음식의
장점

비만 예방



변비 예방



암 예방



면역력 증가



혈관 튼튼

발효와 부패의 차이점

발효

탄수화물 (전분, 포도당 등) 을 이용하여
젖산, 초산,알코올 등 사람에게 **유용한 물질**을 만드는 과정

Vs

부패

단백질이 분해되면서 사람의 건강에
나쁜 영향을 끼치는 물질이 만들어지는 과정

우리나라의 발효음식



김치

여러가지 채소와
양념을 섞어 발효시킨 음식



젓갈

어패류를 소금에 절여
발효시킨 음식

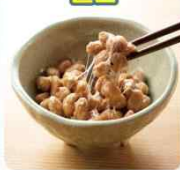


식혜

쌀밥을 엇기름물에
발효시킨 음료

세계의 발효음식

일본



나토

삶은 콩을
발효시켜 만든 음식

중국



취두부

두부를 소금에 절인 후
발효시킨 음식

프랑스



카렘베르 치즈

원유에 유산균을 넣어
발효시킨 음식

패스트 푸드와 슬로푸드의 차이점

패스트푸드

가공된 재료나 인공적 과정을 거쳐
대량 생산

특징

슬로푸드

자연의 흐름과 전통방식에 따라
소량 생산

고열량, 고지방, 영양 불균형

건강

신선하고 영양가 풍부

식품 수송과정에서
환경 오염

환경

다품종 소량 생산으로
환경과 생물의 다양성 유지

영양선생님 한마디

슬로푸드는 자연의 속도에 따라
나라와 지역마다 존재하는 전통음식을 의미해요.

단순히 빠르게 먹기 위한 패스트푸드보다는
천천히 안전하게 소비할 수 있는 슬로푸드를
생활화 해보는 건 어떨까요?



10월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.

확인해보자! 영양표시!



영양정보 ①	
총 내용량당	총 내용량 420g 1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 1,610mg	30%
탄수화물 224g	68%
당류 42g	
지방 11.9g	23%
트랜스지방 0g	
포화지방 0.7g	5%
콜레스테롤 35mg	12%
단백질 21g	38%

② 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.

영양표시란?

가공식품에 들어 있는 영양소에 대한 정보를 제품 포장에 표시한것을 말해요.
영양표시를 통해서 제품에 들어 있는 영양성분과 함량을 알 수 있고
자신의 건강에 적합한 식품을 선택할 수 있어요.

체중에 관심이 많으면 열량, 당류가 있으면 당,
키가 크고 싶으면 칼슘, 혈압이 높으면 나트륨을 확인해요!

영양정보 확인하기

① 단계

포장지 앞면의 총량은
총 내용량을 다 먹을 때의 열량이에요.

② 단계

영양표시에서는 각 영양소마다 1회 제공량, g당 함량을 확인해요.

③ 단계

기준치에 대한 비율(%)은
2000kcal를 기준으로 얼마나 먹었는지 알 수 있어요.

건강한 식생활을 실천해요!

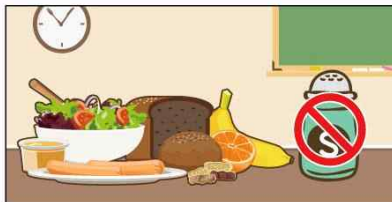
한국인을 위한 식생활 지침



아침식사를 꼭 하자.



물을 충분히 마시자.



덜 짜게, 덜 달게,
덜 기름지게 먹자.



음식은 위생적으로,
필요한 만큼만 마련하자.



음식을 먹을 땐
각자 덜어 먹기를 실천하자.



매일 신선한 채소, 과일과 함께
곡류, 고기·생선·달걀·콩류,
우유·유제품을 균형있게 먹자.



과식을 피하고,
활동량을 늘려서
건강 체중을 유지하자.



우리 지역 식재료와
환경을 생각하는
식생활을 즐기자.

건강한 식생활을 위한 **식품구성자전거**

식품구성자전거란?

한국인 영양소 섭취기준에서 권장 식사패턴을 반영한 균형잡힌 식단과 규칙적인 운동이 건강을 유지하는데 중요함을 전달하기 위해, 많은 사람이 이해하기 쉽게 제시하는 식품모형입니다.

※ 각 식품군에 포함된 식품들은
우리나라 국민들이 자주 섭취하는 대표 식품입니다!

규칙적인 운동을 통한
건강체중 유지

식품구성자전거의 각 식품군

매일 다양한
식품군별 식품을
필요한 만큼 섭취하는
균형있는 식사



자료출처 : 보건복지부 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021

곡류

현미밥, 쌀밥, 가래떡, 백설기,
국수, 식빵, 시리얼, 옥수수,
감자, 고구마 등

채소류

당근, 오이, 고추, 브로콜리,
애호박, 김, 배추김치,
표고버섯 등

고기·생선·달걀·콩류

쇠고기, 돼지고기, 닭고기,
고등어, 오징어, 새우,
달걀, 완두콩, 두부, 호두 등

과일류

수박, 딸기, 귤, 바나나,
포도, 사과, 블루베리, 자두 등

우유·유제품류

우유, 치즈, 호상 요구르트,
액상 요구르트 등

유지·당류

설탕, 콩기름, 올리브유,
버터 등

11월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.

음식물 쓰레기 줄이기

OO초등학교 주소 삽입

교장: 교감: 담당: 연락처: 041-

음식물 쓰레기가 무엇인가요?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·축·수산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기를 말해요.
 전체 생활 쓰레기 발생량의 약 29%를 차지하고 있어요.
 지구를 건강하게, 나의 몸과 마음을 건강하게! 음식물 쓰레기를 줄이고
 제대로 배출하도록 함께 노력해보아요.

200kg 쌀 800,000포대

= 라면 1억 2천개

음식물 쓰레기로 인한 문제

국내에서 하루동안 발생하는 음식물쓰레기는 1만 6천여톤에 달합니다.

환경오염

- 에너지 낭비 및 온실가스 배출
- 수거·처리 시 악취 발생
- 고농도 폐수로 수질오염

경제적 손실

- 식량자원의 경제적 손실 발생
 - 처리비용 발생
- ※ 음식물쓰레기 처리비용 연간 약 8천억원
 = 서울 월드컵 경기장 3개 건설 가능

사회적 문제

- 한식 세계화에 걸림돌
 (많은 반찬을 낭비적으로 인식)
- 식량 및 곡물 지급률이 낮아져
 농·축·수산물 수입 증가

음식물 쓰레기, 함께 줄여요!

학교에서



- 1 딱! 먹을 만큼만 받아요.
- 2 골고루 다 먹고, 부족하면 더 받아요.
- 3 남은 음식은 국그릇에 모아요.
- 4 깨끗이 정리해요.

가정에서



- 1 냉장고를 정기적으로 정리해요.
- 2 자투리 식재료도 알뜰하게 활용해요.
- 3 내용물 확인이 가능한 투명용기를 사용해요.
- 4 물기를 제거 후 배출해요.

음식물 쓰레기, 함께 줄여요!



음식물 쓰레기는 가공 후 퇴비, 바이오 연료, 가축의 사료 등으로 사용되어요.
 그러므로 음식물 쓰레기와 일반 쓰레기를 구분하는 가장 쉬운 방법은 가축의 사료로 사용 가능한지를 생각해보면 알 수 있어요.

일반쓰레기로 버려야 하는 것들

소, 돼지, 닭 등의 동물 털과
뼈다귀 생선 가시견과류 껍데기, 복숭아, 감 등
과실류의 씨조개, 전복, 소라, 게 껍데기,
달걀 껍데기

양파, 마늘, 생강, 옥수수 등의 껍질



야채뿌리, 줄기, 옥수수 대



1회용 차 리백, 한약재 찌꺼기

12월 식단

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

*** 알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ 당 식품 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

*** 학교급식 식재료 원산지 안내**

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽,누룽지)	김치 (배추,고춧가루)	수산물(가공품 포함)							
쇠고기	돼지고기	닭·오리				낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀
국산(한우)	국산	국산	국산	국산(유기농)	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산

* 우리 학교 급식운영(학교급식 영양표시제, 식단 사진 등)과 식품안전, 영양·식생활 교육 자료를 학교 홈페이지에 안내하고 있습니다.

건강한 미래를 만드는 충남교육급식은 학교급식 HACCP 시스템 관리를 통해 위생적이고 안전한 급식에 최선을 다하며, 우리 지역의 안전하고 신선한 먹거리를 우선 사용하여 학생들의 건강과 지구 환경을 지키고자 노력합니다.