



2023학년도 7월 영양소식



영양·식생활 소식

한국인을 위한 식생활지침

보건복지부는 농림축산식품부, 식품의약품안전처와 공동으로 국민의 건강하고 균형 잡힌 식생활 수칙을 제시하는 『한국인을 위한 식생활지침』을 2021년 4월 14일 발표하였습니다.

한국인을 위한 식생활지침 알아보기

식생활지침은 건강한 식생활을 위해 일반 대중이 쉽게 이해할 수 있고 일상생활에서 실천할 수 있도록 제시하는 권장 수칙으로 「국민영양관리법」에 근거하여 마련되었습니다. 식품 및 영양 섭취, 식생활 습관, 식생활 문화 등 건강한 식생활과 관련하여 각 부서에서 강조하고 있는 정책적 사항들을 실생활에 적용할 수 있도록 총 9가지의 지침을 마련하였습니다.

식품 및 영양섭취 관련 지침



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



덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자



물을 충분히 마시자

식생활 습관 관련 지침



과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강체중을 유지하자



아침식사를 꼭 하자



술은 절제하자

식생활 문화 관련 지침



음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자



음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자



우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자

한국인을 위한 식생활지침은 각 부처 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

(관련 부처 : 보건복지부/ 농림축산식품부/ 식품의약품안전처)

※ 자료출처: 보건복지부, 대한영양사협회



식품 위생·안전 소식

혹시 모를 잔류농약, 이렇게 제거해요!

잔류농약이란?

- '농약'을 희석하여 사용 후 농산물에 남아있게 되는 극미량의 농약을 말합니다.
- 우수농산물 관리제도(GAP)에 따라 살포된 농약은 자연적으로 감소되며, 세척 및 조리를 통해 일일섭취허용량의 10%미만으로 감소하므로 안전한 수준입니다.

과일, 채소류의 잔류농약 세척법



딸기

물에 1분 동안 담근 후 흐르는 물에 30초 정도 씻어 줍니다. 꼭지 부분은 농약 잔류 가능성이 있으므로 먹지 않고 남기는 게 좋습니다.



포도

송이째 물에 담갔다가 흐르는 물에 잘 행궤서 먹으면 괜찮습니다.



사과

물에 씻거나 헹궤 등으로 잘 닦아서 껍질째 먹어도 좋습니다. 단 꼭지 근처 움푹 들어간 부분에 농약 잔류 가능성이 있으므로 이 부분을 제외하고 드시면 됩니다.



상추, 깻잎

물에 5분 정도 담갔다가 30초 정도 흐르는 물에 씻으면 잔류농약이 대부분 제거됩니다.



파

뿌리보다 위에 농약이 더 많이 잔류할 수 있으므로 시든 잎과 함께 외피 한 장을 떼어내 버리고 물로 세척하는 것이 좋습니다.



(양)배추

겉잎에 농약이 잔류할 수 있으므로 2~3장 떼어내고 흐르는 물에 잘 씻으면 안심하고 드실 수 있습니다.



오이

흐르는 물에서 오이 표면을 스펀지 등으로 문질러 씻은 다음 굵은 소금을 뿌려서 문지르고 다시 흐르는 물에 씻으면 됩니다.



고추

고추는 끝부분에 농약이 남아있다고 알려져 있으나 실제로는 그렇지 않습니다. 물에 일정 시간 담갔다가 흐르는 물에 잘 씻어서 드시면 됩니다.

※ 자료출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라



슈퍼 푸드 「토마토」

토마토는 한 개 섭취만으로도 구연산, 아미노산, 칼슘, 비타민 하루 권장량의 절반을 충족시킬 수 있을 만큼 매우 영양이 풍부한 과일입니다. **빨간 토마토에는 강력한 항산화제인 라이코펜이 다량 함유되어 있어 노화방지 및 항암효과**가 있으며, 익혀 먹을수록 흡수 함량이 높아집니다.

※ 자료출처: 대한민국 8도 식재 총서, 대한민국 식재총람

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/ 콩비지
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 제품 사용 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15 닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19자른 식단표 옆에 번호로 표시 합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월 Mon	화 Tue	수 Wed (수요일은다먹날)	목 Thu	금 Fri
3 개교기념일 급식	4	5	6	7
<학생자치회 추천메뉴>  칼슘기장밥 새알미역국(5.6.16.18) 오이배무침(5.6.13) 주꾸미삼겹살볶음(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 롤케이크(1.2.5.6.10) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.8/29.7/258.5/3.6	<학생자치회 추천메뉴> 칼슘잡쌀밥 황태콩나물국(5.6.9.13) 파스타샐러드(1.2.5.6.12.13) 맛초킹치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/32.6/206.7/2.4	곤드레나물밥/양념(5.6.13.18) 감자옹심이국(1.5.6.13.17) 바삭불고기(5.6.10.13) 열무김치(9.13) 김구이(무조미) 사과주스(지자체) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.2/29.4/248.0/3.8	찰보리밥 육개장(1.5.6.16) 사천자장우동(2.5.6.9.10.17.18) 콘치즈(1.2.5.13) 깍두기(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.7/25.7/260.7/3.4	발아흑미밥 사골곰탕(5.6.13.16) 부추오이무침(5.6.13) 데굴데굴달구이 (2.5.6.13.15.18) 깍두기(9.13) 배* * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/33.4/105.4/3.4
10	11	12	13	14
<학생자치회 추천메뉴> 완두콩밥 버섯된장국(5.6) 콩나물맛살무침(5.18) LA식돼지갈비구이(5.6.10.13) 깍두기(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.7/30.4/220.6/4.5	기장밥 꼬치어묵국(1.5.6.13.16) 곤약돈육조림(5.6.10.13) 채소쫄면무침*(5.6.12.13) 배추김치Y(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.4/30.3/184.1/2.6	<학생자치회 추천메뉴> 치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15) 미소된장국(1.5.6.13.18) 오이노각무침(5.6.13) 단무지 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 861.8/38.2/221.5/3.6	<학생자치회 추천메뉴> 찰옥수수밥 콩비지찌개(5.9.10.13) 콩나물상추무침(5) 오리연탄불고기(5.6.13) 총각김치(9.13) 천도복숭아(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.7/28.1/267.8/5.1	<학생자치회 추천메뉴> 녹두밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 닭갈비(5.6.13.15) 애호박새우젓볶음Y(9) 열무김치(9.13) 마늘빵(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/26.6/168.9/3.7
17	18	19	20 방학식	
찰옥수수밥 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 알감자조림(5.6.13) 크림소스떡볶이 (2.5.6.9.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.0/24.8/289.1/4.5	강황쌀밥 배추된장국(5.6.13.18) 오향장육(조림)(5.6.10.13.18) 부추양파무침(13) 파래김자반 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.6/30.5/258.1/5.1	<학생자치회 추천메뉴> 청포묵비빔밥(5.6.13.16.18) 부추달걀국(1.5.6) 떠먹는팬피자(1.2.5.6.10) 백김치(9.13.19) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.9/25.7/194.6/3.2	학교급식 없음 	

학생 자치회 추천메뉴 7월에 아래와 같이 제공합니다 !

롤케이크, 치킨, 수박, 치킨마요덮밥, 미소된장국, 아이스크림, 복숭아, 크림스프&마늘빵, 피자

학교급식에 관심을 갖고 메뉴 추천에 참여해준 학생들과 자치회 학생들께 감사드립니다.

이번 달에 반영이 안 된 메뉴는 8~9월에도 반영 예정이며, 여러분의 아름다운 성장과 건강을 위하여
골고루 먹는 식사습관도 부탁드립니다.