

건강한 8월 식단

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
1주	<p>[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</p>			찰현미밥 새우살청국장찌개 쇠고기피망볶음 미역초무침 열무김치	울무밥 닭살미역국 고등어생강채구이 참나물무침 배추김치	견과류콩국수 오징어오이도라지초무침 감자양배추전 배추겉절이
일 자	5(월)	6(화)	7(수)저염 실천	8(목)-입추	9(금)	10(토)
2주	흑미밥 순두부어묵국 단호박갈치조림 노각무침 배추김치	쌀밥 매운쇠고기숙주국 달걀말이 호두멸치볶음 백김치	렌틸콩치킨카레라이스 양파피클 곤약김말이튀김 수박화채	찰보리밥 두부새우젓애호박국 미소대패삼겹살볶음 상추치커리통들깨무침 열무김치	귀리밥 맑은콩나물국 파채소불고기 청포묵무침 깍두기	찰보리밥 해물탕 무짬아지 김부추전 배추겉절이
일 자	12(월)	13(화)	14(수)저염 실천	15(목)-광복절	16(금)	17(토)
3주	녹두밥 전복오리탕 고구마샐러드 청어알젓갈 양배추물김치	차조밥 도토리묵국 미나리돈육볶음 /쌈케일 마늘쫄조림 배추김치	상추비빔밥 두부강된장 전어구이 우엉강정 토마토스무디	퀴노아밥 쇠고기무국 달걀찜 모듬콩자반 배추김치	녹두밥 아욱된장국 두부조림 참치냉파스타샐러드 오이소박이	버섯샤브샤브칼국수 열무김치보리비빔밥 수박 배추겉절이
일 자	19(월)	20(화)	21(수)저염 실천	22(목)	23(금)-처서	24(토)
4주	수수밥 건새우근대된장국 인삼떡갈비 김부각튀김 배추김치	쌀밥 갈비탕 동태전 자두샐러드 섞박지	달걀파인애플볶음밥 쇠고기월남쌈말이 /소스 저염모듬피클	녹차밥 차돌된장국 레몬이면수어구이 간장떡볶음 오이소박이	흑미밥 추어탕 콩나물맛살겨자무침 버섯강정 배추겉절이	차돌박이피자 토마토푸실리 연두부샐러드 양배추피클
일 자	26(월)	27(화)	28(수)저염 실천	29(목)	30(금)	31(토)
5주	울무밥 김치국 안동찜닭 비타민드레싱무침 깍두기	찰현미밥 오징어무국 삼색채소달걀찜 햄프시드감자볶음 열무김치	들깨버섯달걀덮밥 부추양파들기름무침 구운단호박/꿀 대저토마토백김치	기장밥 팽이된장국 고구마달볶음 매운오이지무침 무생채	쌀밥 미역국 해물아귀찜 도라지볶음 배추김치	영양밥 두부애호박된장국 불고기전골 아삭이고추된장무침 잡채 배추김치

※ 본 식단은 서구어린이급식관리지원센터와 서구검단어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,100
30-49세	2,400	1,900
50-64세	2,200	1,800

● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	대표식품 및 1인1회 분량	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 감자 중 1개(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	5	4

1) * 해당 식품군 kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 해당 1회 분량에 해당하는 횟수는 0.3회로 간주함.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회. 2015 한국인 영양소 섭취기준.

● 6월 제철 식품

구분	종류
과일	매실, 참외, 복분자, 멜론, 수박, 체리 등
채소	감자, 완두콩, 고추, 오이, 가지, 고춧잎, 비름, 양배추, 부추, 열무, 호박잎 등
해산물	소라, 참다랑어, 다슬기, 병어, 개조개 등

● 식품알레르기

▶ 알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군에서 대체하여 섭취하시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류	대두 (두유, 두부)
견과류	땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어