

# 건강한 4월 식단

일 자	[ 저염 실천 ]		1(수) 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주	한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [ 저염 메뉴 ] 나트륨을 줄인 <b>저염 메뉴</b> 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.		총무김밥 모듬순대 부추겉절이 양파초절임	렌틸콩밥 버섯맑은국 닭살데리야끼떡조림 참나물무침 깍두기	수수밥 콩나물국 소고기꼭창 무말랭이무침 배추김치	쌀밥 새알심미역국 두부찜*볶음김치 쥐포채조림 깍두기
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	참쌀밥 애호박된장국 돈육목이버섯볶음 상추무침 오이소박이	울무밥 부대찌개 명란달걀찜 숙주나물 배추김치	새우볶음밥 가지양념찜 <b>치킨샐러드</b> 모듬피클	차조밥 콩가루배춧국 소고기육전 냉이나물무침 깍두기	현미밥 순두부찌개 어묵잡채 김구이*양념장 깍두기	닭갈비덮밥 실파미소장국 양배추숙삼 물김치
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	차조밥 미나리들깨탕 갈치조림 건파래자반 깍두기	쌀밥 우렁이된장국 돼지갈비찜 세발나물무침 배추김치	뿌리채소영양밥 연어구이 견과류조림 비트무초절임	흑미밥 미역장국 오징어초무침 물만두 배추김치	차조밥 돈육김치찌개 감자조림 머위순나물볶음 깍두기	자장면 달걀파국 크림새우 단무지무침
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	참쌀현미밥 <b>동태탕</b> 소고기말갈장조림 브로콜리숙회 배추김치	보리밥 유부맑은국 라조기 치커리사과무침 배추김치	카레라이스 주꾸미데리야끼볶음 도토리묵무침 단무지	병아리콩밥 불어묵국 훈제오리채소볶음 파리고추찜 배추김치	쌀밥 열무된장국 돈육탕평채 잔멸치볶음 배추김치	날치알치즈볶음밥 너비아니구이 푸실리샐러드 물김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	<b>인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터</b> Center for Children's Foodservice Management	
5주	흑미밥 달래된장국 닭볶음탕 무생채 백김치	수수밥 애호박고추장찌개 코다리강정 김자반 깍두기	돈가스덮밥 <b>토마토단호박스프</b> 봄동무침 오이피클	차조밥 소고기우거지국 두부칠리조림 고사리나물 배추김치		

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 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.

## ● 4월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기 등
채소	취나물, 머위, 봄동, 시금치, 달래, 마늘, 미나리, 호박, 냉이, 비름, 세발나물 등
해산물	주꾸미, 바지락, 갈치, 임연수 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