

2022년 6월 건강한 식단

인천서구검단
서구 어린이
급식관리
지원센터

Center for Children's Foodservice Management

[저염 실천]

한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.

[저염 메뉴]

나트륨을 줄인 **저염 메뉴**입니다.

건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.

일 자			1(수) 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주			기장밥 임연수엿장조림 느타리버섯무침 비트무초절임	백미밥 어묵국 소고기피망볶음 알콩달콩전 배추김치	차조밥 달콤탕 두부양념조림 고구마순나물 배추김치	참쌀밥 애호박된장찌개 너비아니구이 시금치양파볶음 깍두기
일 자	6(월) 현충일	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	현미밥 콩비지찌개 훈제오리구이 건파래볶음 배추김치	기장밥 맑은유부국 차돌박이볶음 콩나물무침 백김치	보리밥 치즈닭갈비 얼갈이나물 천사채무침 오이피클	흑미밥 근대국 새우가스 *타르타르소스 양상추샐러드 배추김치	수수밥 갈비탕 멸치땅콩조림 머위나물볶음 배추김치	백미밥 복어국 함박스테이크 브로콜리숙회*초장 깍두기
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	차조밥 열무된장국 소고기당면볶음 애호박양념찜 깍두기	완두콩밥 건새우맑은국 과일삼겹살조림 *파채무침 숙주당근무침 배추김치	오징어덮밥 삶은달걀튀김 청경채된장무침 저염단무지	백미밥 육개장 두부데리야끼구이 참외샐러드 백김치	기장밥 감자수제비 돈가스*소스 노각무침 배추김치	수수밥 배추들깨국 닭살카레볶음 검정콩자반 오이소박이
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	흑미밥 청경채맑은국 푹찜스테이크 가지나물 배추김치	차조밥 쭈갓된장국 돼지고기부추볶음 깻잎양념지 백김치	새우볶음밥*자장소스 달걀후라이 진미채볶음 무피클	백미밥 미니우동 꽃게찜 새송이버섯구이 백김치	참쌀현미밥 팽이버섯장국 소고기아스파라거스구이 미나리나물 깍두기	기장밥 미역국 가자미양념찜 근대나물무침 배추김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)		
5주	수수밥 만둣국 치즈달걀말이 상추사과무침 백김치	보리밥 돼지고기고추장찌개 두부찜*볶음김치 양배추샐러드 깍두기	해물덮밥 삼색꼬지전 고사리나물 오미자저염나박김치	참쌀밥 사골당면국 닭살겨자소스냉채 곤드레무침 깍두기		

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,000
30-49세	2,500	1,900
50-64세	2,200	1,700

● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	식품군별 대표식품 ¹⁾	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 ²⁾	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 국수 1그릇(건면 90g), 식빵* 3쪽(117g), 감자* 중 3개(467g), 고구마* 중 1개(233g), 시리얼* 1그릇(100g), 떡 1인분(150g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 소고기·돼지고기·닭고기 1접시(60g) 고등어·명태·조기 1토막(60g), 어묵(30g), 오징어·새우(80g) 달걀 중1개 (60g), 두부 2조각(80g), 콩 2큰술(20g), 호두* 4.5알(33g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 나물 1접시(70g), 버섯 1접시(30g), 미역 1접시(생 30g), 김(2g) 배추김치·깍두기·열무김치·총각김치 1접시(40g)	15	8	8
과일류	과일류, 주스류 수박 1쪽 · 참외 중 1/2개 · 딸기 8개 (150g) 사과 중 1/2개 · 귤 중 1개 · 바나나 중 1개 (100g), 과일주스 1/2컵(100ml)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 치즈* 3.3장(67g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요거르트 1/2컵(100g) 마시는 요거르트 3/4컵(150g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유·참기름·들기름 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술 · 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	6	4

¹⁾ 식품군별 대표식품은 1회 분량의 열량에 해당하는 양을 기준으로 표기되었고 *는 2020년 한국인 영양소 섭취기준의 1회 섭취횟수의 양과는 상이 할 수 있음.

²⁾ 1일 권장 섭취 횟수는 성인필요량의 평균을 기준으로 남자 2,400Kcal, 여자 1,900Kcal을 기준으로 작성됨.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준.

● 6월 제철 식품

구분	종류
과일	토마토, 참외, 수박, 포도 등
채소	감자, 애호박, 양파, 마늘, 양배추, 근대, 부추, 미나리, 깻잎, 고구마순, 상추, 피망, 가지, 완두콩, 곤드레 등
해산물	오징어, 꽃게, 전복, 참다랑어, 다슬기 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, 잣
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요거르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (고등어, 꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어