

2023년 1월 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	2(월)	3(화)	4(수) 저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	잡곡밥 다시마양파국 소고기볶침 케이준치킨샐러드 배추김치	흑미밥 들깨묵국 닭지볶음 콩나물무침 배각두기	새우볶음밥 닭가슴살데리야끼조림 양상추샐러드 *한라봉드레싱 비트무초절임	수수밥 크림스프 돈가스*소스 브로콜리숙회*초장 동치미	고구마밥 봄동된장국 깻잎육전 잔멸치건과류볶음 깍두기	삼색나물비빔밥 *달걀후라이 실파미소장국 떡갈비구이 백김치
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	기장밥 돼지고기김치찌개 김달걀말이 무조림 배추김치	검정콩밥 육개장 고등어무조림 표고버섯볶음 깍두기	시금치크림파스타 소고기채소구이 콤파샐러드 오이피클	잡곡밥 두부된장찌개 돈육부추볶음 곤드레나물 배추김치	흑미밥 소고기묵국 해물찜 얼갈이나물 배추김치	차조밥 김국 돼지고기참스테이크 건과류고구마샐러드 깍두기
일 자	16(목)	17(금)	18(수) 저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)_설날
3주	수수밥 감자달걀국 대패삼겹살숙주볶음 매생이골전 배추김치	흑미밥 김치수제비 임연수옛장조림 느타리버섯나물 깍두기	하이라이스 함박스테이크 고구마순나물 무채유자청절임	검정콩밥 순두부백탕 미나리버섯고기말이 *산채소스 시금치나물 배추김치	수수밥 등뼈감자탕 닭강정 유채나물묵무침 깍두기	기장밥 소고기탕국 동태전 참나물무침 배추김치
일 자	23(월)_설날	24(화)_대체공휴일	25(수) 저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	잡곡밥(소량) 떡만둣국 동그랑땡전 잡채 깍두기	백미밥 설렁탕*소면 오리주물럭 고사리나물 깍두기	닭갈비덮밥 김말이튀김 양배추샐러드* 오리엔탈드레싱 양파초절임	잡곡밥 버섯전골 돼지고기두루치기 참치채소전 배추김치	차조밥 시래기들깨국 베이컨감자채볶음 연두부찜*달래간장 배추김치	차슈덮밥 미소된장국 브로콜리흑임자소스무침 단무지 배추김치
일 자	30(월)	31(화)				
5주	흑미밥 사골팍국 매실입은가지닭볶음탕 무생채 배추김치	잡곡밥 달래된장국 갈치조림 치즈폭탄달걀찜 배추김치				

※ 본 식단은 인천서구검단어린이급식관리지원센터와 인천서구어린이급식관리지원센터가 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 요구르트 1/2컵(100g) 마시는 요구르트 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 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (고등어, 꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어