

# 2023년 2월 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			마파두부덮밥 춘권튀김 고구마샐러드 깻잎양념절임	보리밥 갈비탕*당면 주꾸미볶음 돌나물무침 깍두기	백미밥 돼지고기콩비지찌개 코다리강정 참나물무침 배추김치	오곡밥 <b>바지락가자미완탕국</b> 삼색나물 생김구이 나박김치
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	수수밥 굴국 파채소불고기 채소스틱*쌈장 배추김치	백미밥 크림스프 닭가슴살허브구이 단호박샐러드 깍두기	오므라이스 야채고로케 연두부샐러드* 발사믹드레싱 <b>단감피클</b> 과일주스	검정콩밥 아욱국 훈제오리*머스타드소스 무쌈 얼갈이나물 배추김치	기장밥 모시조개탕 소사태찜 더덕무침 배추김치	토마토스파게티 가쓰오부시국 새우튀김 바나나키위샐러드 오이피클
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	참살현미밥 참치미역국 LA갈비구이 치커리무침 배추김치	흑미밥 복쌈국 소시지채소볶음 부추전 깍두기	곤드레나물밥* 달래양념장 너비아니구이 쫄면채소무침 파프리카초절임	백미밥 해물탕 소고기장조림 파래무침 깍두기	잡곡밥 냉이된장국 오징어볶음*소면 두부달걀부침 배추김치	치킨마요덮밥 미소장국 소떡소떡 양배추샐러드* 키워드레싱
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	잡채덮밥 짬뽕국 탕수육*소스 단무지무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 전복버터구이 진미채볶음 깍두기	카레볶음밥 미트볼채소볶음 코울슬로 유부초절임 한라봉	차조밥 꽃게된장국 <b>계란만두*토마토소스</b> 근대나물 배추김치	수수밥 다시마양파국 돼지고기김치찜 웨이김자 동치미	김가루주먹밥 꼬치어묵국 로제떡볶이 김말이튀김 백김치 마시는요구르트
일 자	27(월)	28(화)				
5주	기장밥 열무된장국 참치채소전 청포묵김무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 생선가스*타르타르소스 푸실리샐러드 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 <sup>1)</sup>	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 <sup>2)</sup>	
			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

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

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

## ● 2월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉, 귤, 사과 등
채소	우엉, 달래, 냉이, 숙갓, 시금치, 봄동, 양배추, 무, 양파 등
해산물	바지락, 꼬막, 삼치, 명태, 다시마, 미역, 가자미, 전복, 대구, 홍합, 아귀, 도미, 매생이, 파래 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