

2024년 1월 건강한 식단

인천서구검단
서구어린이
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(월)_신정	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	백미밥 떡국 돈사태떡찜 오이무침 배추김치	백미밥 콩나물맑은국 소불고기 더덕생채 배추김치	카레라이스 달걀장조림 단무지무침 파프리카초절임	참쌀현미밥 얼갈이국 생선가스*타르타르소스 부추양파무침 깍두기	백미밥 실파된장국 삼겹살구이 상추*쌈장 백김치	수수밥 꼬막맑은국 소고기배추찜 가지나물 깍두기
일 자	8(월)	10(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	차조밥 김국 제육볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 청경채맑은국 해물완자전 얼갈이나물 고추김치	삼색채소비빔밥 치킨너겟 도토리묵무침 무채유자청절임	수수밥 어묵탕 두부데리야끼조림 감자채볶음 배추김치	흑미밥 콩비지찌개 닭살새송이볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 오징어묵국 소고기우영조림 미역줄기무침 백김치
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	수수밥 부추된장국 닭갈비 상추무침 깍두기	기장밥 소고기탕국 달걀찜 명엽채볶음 배추김치	돈육불고기덮밥 군만두 꽃맛샐러드 양배추절임	흑미밥 김치맑은국 미트볼채소조림 청경채나물 깍두기	기장밥 숙갓부대찌개 닭살칠리볶음 파래무침 깍두기	참쌀현미밥 가스오부시국 소고기당면불고기 양념깨잎지 배추김치
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)
4주	흑미밥 우거지국 닭가슴살간장구이 시금치나물 깍두기	차조밥 봄동맑은국 돈가스*소스 그린샐러드 배추김치	토마토스파게티 새우감바스 마늘빵 오이피클	참쌀현미밥 부추된장국 소고기사태찜 표고버섯볶음 깍두기	흑미밥 감자탕 메추리알장조림 무나물 배추김치	오므라이스 게살탕 양파초절임 백김치
일 자	29(월)	30(화)	31(수) 저염 실천			
5주	흑미밥 유부된장국 돼지고기청경채볶음 숙주나물 깍두기	수수밥 김치찌개 곤약잡채 봄동겉절이 깍두기	참치마요덮밥 떡갈비 숙갓나물무침 비트무초절임			

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이·사회복지급식관리지원센터가 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(1인 1회 분량) 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.

● 1월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉 등
채소	우엉, 더덕 등
해산물	꼬막, 삼치, 명태, 아귀, 도미 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