

# 2024년 2월 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(목)	2(금)	3(토)
1주				차조밥 소고기무국 오징어숙회/초장 애호박전 배추김치	흑미밥 순두부국 <b>토마토오리볶음</b> 부추양파무침 배추김치	백미밥 안심돈가스*소스 매콤콩나물국 감자범벅 배추김치
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 저염 실천	8(목)	9(금) 설날연휴	10(토) 설날연휴
2주	수수밥 차돌된장찌개 삼치구이*와사비소스 구이김 배추김치	흑미밥 달걀쪽파국 돼지고기볶음 새콤달콤오이무침 배추김치	치즈닭갈비볶음밥 물만두*초간장 더덕무침 오렌지	백미밥 순댓국 새우살김치전 상추겉절이 깍두기	차조밥 맑은대구탕 소고기야채볶음 깻잎양념무침 배추김치	참살현미밥 매생이굴떡국 돼지갈비찜 버섯잡채 배추김치
일 자	12(월) 설날연휴	13(화)	14(수) 저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)
3주	차조밥 대파육개장 달걀말이 봄동우거지된장나물 깍두기	수수밥 고기김치찌개 생선가스 *타르타르소스 치커리사과무침 깍두기	치즈오븐스파게티 모닝빵*딸기잼 크래미꽃살샐러드 수제모듬피클	흑미밥 얼큰꽃게탕 베이컨떡말이구이 <b>땅콩소스버섯가지나물</b> 배추김치	백미밥 건새우아욱국 소고기배추찜 *피쉬소스 참나물무침 알타리김치	오므라이스 *브라운소스 새우튀김 우동국물 청경채김치
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)
4주	차조밥 감자국 쭈꾸미볶음 우영조림 배추김치	흑미밥 설렁탕*소면 두부양념조림 물미역,쌈다시마*초장 깍두기	카레라이스 칼집소시지구이 매콤오이절임 마시는 요구르트	참살현미밥 호박새우젓국 돈육두루치기 취나물들깨볶음 알타리김치	수수밥 콩비지찌개 훈제오리 *머스타드소스 부추무침 깍두기	오곡찰밥 바지락맑은국 돼지고기수육 삼색나물 (고사리,시금치,무) 배추겉절이
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 저염 실천	29(목)		
5주	백미밥 갈비탕 구운어묵볶음 도토리묵겉잎무침 석박지	차조밥 숙갓부대찌개 꼭찜스테이크 감자브로콜리볶음 깍두기	돼지고기숙주덮밥 <b>오징어가라아게</b> <b>*칠리소스</b> 매운락교무침 한라봉착즙주스	수수밥 냉이두부된장국 안동식찜닭 미나리고추장무침 배추김치		

※ 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) <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 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

<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 등
채소	우엉, 더덕, 연근, 봄동, 시금치 등
해산물	삼치, 바지락 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