

2024년 3월 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(금)	2(토)
1주					찹쌀현미밥 미역국 등뼈간장찜 꽃맛살볶음 배추김치	수수밥 오징어꽃게탕 떡순이두부쌈 취나물볶음 봄동겉절이
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	9(금)	10(토)
2주	흑미밥 소고기들깨국 대구살조림 애호박나물 배추김치	백미밥 두부고추장찌개 명란달걀찜 구이김*달래양념장 배추김치	소불고기덮밥 물만두튀김 완두콩과 당근을 넣은 감자요거트샐러드 아삭고추무침	차조밥 바지락된장국 오징어삼겹살볶음 새송이조림 배추김치	수수밥 닭곰탕 동그랑땡구이 오이부추생채 깍두기	백미밥 흥합국 소고기배추찜 *폰즈소스 우영조림 알타리김치
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)
3주	찹쌀현미밥 버섯육개장 해물파전 연근조림 배추김치	기장밥 콩나물국 찐부미볶음 감자조림 배추김치	오므라이스 *브라운소스 미니함박스테이크 모듬수제피클 포도주스	차조밥 어묵탕 돼지고기볶음 모듬상추쌈&쌈장 배추김치	흑미밥 시금치된장국 훈제오리구이 꼬막채소무침 배추김치	마파두부덮밥 달걀파국 새우튀김 *타르타르소스 배추김치
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	차조밥 들깨미역국 매콤닭갈비 마카로니콘샐러드 배추김치	수수밥 냉이된장국 가자미구이 토마토채소가지롤 배추김치	봄나물비빔밥 *달걀후라이 너비아니조림 무생채 마시는 요구르트	흑미밥 참치김치찌개 소고기장조림 시금치무침 깍두기	비빔국수 돼지고기수육 맑은다시마국 배추김치	찹쌀현미밥 된장찌개 동태살전 진미채양배추무침 배추김치
일 자	25(월)	26(화)	27(수) 저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)
5주	수수밥 부대찌개 치즈달걀말이 호박볶음 깍두기	차조밥 오징어무국 소고기청경채볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	미니백미밥 돈가스*소스 양송이스프 오이달래무침 방울토마토	흑미밥 흥합탕 돼지갈비구이 감자채피망볶음 배추김치	찐부미날치알볶음밥 찹쌀탕수육*소스 배추김치 오렌지주스	흑미밥 갈비탕 칠리새우볶음 참나물무침 깍두기

※ 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 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.

● 3월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉 등
채소	달래, 우엉, 냉이, 더덕, 취나물, 쑥 등
해산물	꼬막, 바지락, 쭈꾸미 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