

2024년 8월 건강한 식단

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
1주	<p>인천서구 · 인천서구검단 어린이급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management</p> <p>[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.</p>			현미밥 육개장 고등어시래기지짐 치커리유자청무침 배추김치	흑미밥 청양황태국 소고기버섯볶음 청포묵무침 배추김치	차조밥 소고기묵국 김말이미트볼강정 미역줄기볶음 배추김치
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 저염 실천	8(목)	9(금)	10(토)
2주	백미밥 순두부백탕 콩나물불고기 양배추찜*쌈장 배추김치	보리밥 설렁탕*소면사리 동그랑땡 도라지무침 배추김치	알리오올리오 메밀전병구이 무피클 과일샐러드	백미밥 근대국 닭살겨자냉채 연근조림 배추김치	차조밥 햄김치국 갈치구이 감자채볶음 깍두기	1/2렌틸콩밥 나가사키짬뽕 탕수육*소스 단무지무침 배추김치
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 저염 실천 (말복)	15(목)-광복절	16(금)	17(토)
3주	수수밥 아욱국 주꾸미볶음 새송이굴소스볶음 배추김치	흑미밥 육개장 돈육장조림 실곤약초장무침 배추김치	녹두밥 저염삼계탕 애호박전 코울슬로샐러드	백미밥 미소장국 카레라이스 게살고로케*케첩 배추김치	현미밥 도토리묵냉국 오리불고기 부추적채무침 배추김치	차조밥 잔치국수 바삭불고기*파채무침 상추겉절이 배추김치
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)
4주	흑미밥 수제비국 동태무조림 비엔나피망볶음 배추김치	수수밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 파리명엽채조림 배추김치	새우볶음밥 가지튀김 우무새콤무침 고구마범벅	현미밥 크림스프 함박스테이크 양상추샐러드*드레싱 배추김치	차조밥 콩나물냉국 짜장불고기 오이초절임 배추김치	백미밥 참치김치찌개 두부구이*양념장 고구마순볶음 배추김치
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 저염 실천	29(목)	30(금)	31(토)
5주	차조밥 사골버섯국 오징어볶음*소면 열무나물무침 배추김치	수수밥 미역국 레몬등갈비구이 멸치견과류볶음 배추김치	참나물파스타 연두부*흑임자소스 맛살브로콜리볶음 콘샐러드	백미밥 건새우달걀국 소고기채소볶음 노각무침 배추김치	현미밥 콩비지찌개 달걀프라이 삼색나물 열무김치	흑미밥 감자양파국 닭갈비 유부볶음 배추김치

※ 본 식단은 인천서구 및 인천서구검단 어린이 급식관리지원센터가 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 권장 섭취횟수

식품군	대표 식품(1인 1회 분량)	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취횟수	
			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.

● 8월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 수박, 참외, 자두, 포도, 복숭아
채소	옥수수, 열무, 가지, 감자, 고구마, 도라지, 참나물, 근대
해산물	전복, 오징어, 갈치

● 식품알레르기

▶ 식품알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군 내에서 대체하여 섭취하시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류	대두 (두유, 두부)
견과류	땅콩, 호두
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	등푸른생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어