

2021년 2월 건강한 식단

일 자	<div> 인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small> </div> <div> [저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. </div> <div> [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요. </div>					
일 자	1(월)	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	울무밥 육개장 오징어불고기 명엽채볶음 나박김치	수수밥 유부된장국 닭봉구이 양상추흑임자샐러드 깍두기	저염새싹비빔밥 가자미구이 시금치달걀찜 비트무피클	쌀밥 황태미역국 소고기데리야끼볶음 보리새우애호박나물 깍두기	갈비탕 현미밥(소량) 녹두전 도라지무침 배추겉절이	은행영양밥 무채국 훈제오리구이 골뱅이채소무침 백김치
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금) 설날	13(토)
2주	보리밥 맑은콩나물국 코다리강정 버섯브로콜리볶음 깍두기	렌틸콩밥 냉이된장국 닭갈비 건파래자반 배추김치	사천돼지고기덮밥 두부구이 가지나물 단무지유자청무침	현미밥 맑은감자국 숯불주꾸미볶음 시금치들깨무침 배추김치	삼색떡국 쌀밥(소량) 등갈비찜 방어포볶음 깍두기	잔치국수 유부초밥 새우만두*간장 배추김치 굴
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	수수밥 달걀부추국 소불고기 꼬시래기무침 백김치	기장밥 아욱국 카레삼치구이 죽순볶음 배추김치	목살필라프 단호박떡볶이 토마토샐러드 오이피클	병아리콩밥 애호박새우젓국 오리주물럭 갯잎순나물 봄동겉절이	쌀밥 닭곰탕 탕평채 참나물무침 석박지	흑미밥 돼지고기수육 상추쌈*쌈장 땅콩조림 동치미
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금) 정월대보름	27(토)
4주	기장밥 다시마양파국 대구살조림 머윗대나물 깍두기	현미밥 팽이버섯미소장국 안심돈가스*소스 쫄면채소무침 배추김치	하이라이스 해쉬브라운 리코타치즈샐러드 모듬피클 과일푸딩	수수밥 맑은배추국 닭볶음탕 옥수수전 깍두기	오곡밥 만둣국 두부양념조림 고사리나물 무생채	해물누룽지탕 레몬크림새우 돌나물무침 요거트과일샐러드 배추김치

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 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	대표식품 및 1인1회 분량	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 감자 중 1개(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	5	4

1) * 해당 식품군 kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 해당 1회 분량에 해당하는 횟수는 0.3회로 간주함.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회. 2020 한국인 영양소 섭취기준.

● 2월 제철 식품

구분	종류
과일	귤, 딸기, 참다래 등
채소	고사리, 더덕, 무, 냉이, 봄동, 연근, 우엉, 참나물 등
해산물	꼬막, 매생이, 미역, 파래, 오징어, 톳, 삼치 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