

2021년 4월 건강한 식단

일 자	[저염 실천]			인천서구점단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management	1(목)	2(금)	3(토)
1주	한 끼는 국물과 김치류 섭취'를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.				차조밥 육개장 브로콜리마늘볶음 청포묵김무침 배추김치	현미밥 김치콩나물국 임연수데리아끼조림 우영채조림 열무김치	수수밥 다슬기된장국 훈제오리볶음 부추양파무침 깍두기
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 저염 실천	8(목)	9(금)	10(토)	
2주	귀리밥 유부된장국 돼지고기두루치기 양배추숙쌈*쌈장 파김치	검은콩밥 오징어국 달걀장조림 참나물볶음 깍두기	소불고기덮밥 건새우애호박볶음 과일요거트샐러드 모듬피클	율무밥 닭곰탕 냉이전 봄동겉절이 깍두기	보리밥 바지락맑은국 햄채소볶음 더덕무침 배추김치	후리가케주먹밥 우동장국 연어구이 리코타치즈샐러드 깍두기	
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)	
3주	수수밥 다시마양파국 소고기피망볶음 쥐포채조림 배추김치	율무밥 고추장찌개 가자미구이 도토리묵무침 깍두기	돼지고기파인애플볶음밥 고구마맛탕 돌나물무침 무피클	차조밥 낙지연포탕 닭가슴살카레볶음 파프리카샐러드 깍두기	현미밥 사골팥국 두부해물완자 김자반 깍두기	귀리밥 김치찌개 돈육탕평채 미니새송이버섯볶음 동치미	
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)	
4주	병아리콩밥 갈비탕 곤약감자조림 파리고추멸치볶음 깍두기	수수밥 순두부찌개 코다리강정 고사리나물 열무김치	로제크림스파게티 미니핫도그 양배추샐러드* 사우전드아일랜드드레싱 샐러리장아찌	녹두밥 꽃게탕 콩자반 세발나물무침 배추김치	기장밥 닭살당면국 궁중떡볶이 취나물무침 섞박지	옥수수밥 미소된장국 곰창순대볶음 상추겉절이 물김치	
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 저염 실천	29(목)	30(금)		
5주	쌀밥 복엇국 돼지갈비구이 건파래무침 배추김치	차조밥 들깨배추국 칠리새우볶음 숙주나물 깍두기	오므라이스 치즈스틱 사과치커리무침 오이피클	렌틸콩밥 팽이버섯된장국 소고기가지볶음 도라지무침 배추김치	흑미밥 두부미역국 마늘찜닭 얼갈이된장나물 깍두기		

※ 본 식단은 서구점단어린이급식관리지원센터와 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	식품군별 대표식품 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
채소	봄동, 취나물, 쑥, 달래, 냉이, 방풍, 비름, 미나리, 고사리, 부추, 양배추, 우엉 등
해산물	주꾸미, 바지락, 임연수, 톳, 파래 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