

2023년 3월 건강한 식단

인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>		[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(수) 삼일절 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주			참치마요덮밥 바질떡볶이 우엉채볶음 비트무초절임 과일주스	차조밥 홍합탕 닭가슴살청경채볶음 도라지생채 깍두기	참쌀현미밥 실파장국 LA갈비구이 양상추샐러드*유자드레싱 배추김치	영양밥*양념장 콩가루배춧국 낙지모듬초말이 버섯볶음 깍두기
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	기장밥 물막국수 마늘보쌈 상추*쌈장 무말랭이	흑미밥 버섯전골 조기구이 검정콩자반 배추김치	하이라이스 닭다리레몬구이 회오리감자 사과오렌지샐러드 양배추초절임	수수밥 소고기샤브샤브국 갈치조림 콩나물무침 깍두기	보리밥(소량) 바지락칼국수 고기만두 죽순들깨나물 배추겉절이	잡곡밥 달래된장국 고추장찜닭 천사채무침 배추김치
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	보리밥 부대찌개 날치알계란찜 마카로니샐러드 백김치	차조밥 소고기미역국 옛날소시지전 잔멸치볶음 배추김치	굴소스달걀볶음밥 목살스테이크 떠먹는피자 메쉬포테이토 마늘쫄절임	백미밥 근대맑은국 연어구이*타르타르소스 아스파라거스구이 오이피클	흑미밥 나가사끼짬뽕 고추잡채*꽃빵 미나리나물 배추김치	기장밥 닭곰탕 구기자모듬장조림 애호박나물 깍두기
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	잡곡밥 숙갓된장국 오삼불고기 아삭이고추된장무침 동치미	수수밥 꼬막된장국 소고기당면볶음 시래기나물 배추김치	자장밥 간풍기 단무지무침 취나물 오이초절임	흑미밥 순두부찌개 삼치구이 베이컨감자채볶음 배추김치	차조밥 돼지국밥 김치전 툇두부무침 깍두기	백미밥(소량) 마제소바 유부된장국 치킨커틀렛*머스타드 배추김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	31(금)	
5주	참쌀현미밥 냉이된장국 매콤소사태찜 숙주말살무침 배추김치	잡곡밥 토마토미소된장국 파채닭강정 양배추샐러드* 사우전드아일랜드드레싱 깍두기	김치치즈볶음밥* 계란후라이 소불고기 고구마맛탕 양파초절임	보리밥 동태찌개 돈육간장볶음 참나물 배추김치	기장밥 온도토리묵국 녹두전 치커리무침 깍두기	

※ 본 식단은 인천서구검단어린이급식관리지원센터와 인천서구어린이급식관리지원센터가 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 요구르트 1/2컵(100g) 마시는 요구르트 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, 오렌지, 사과, 금귤 등
채소	봄동, 쑥, 송이버섯, 비름, 고사리, 부추, 참나물, 우엉, 달래, 냉이, 양배추, 취나물, 미나리 등
해산물	고막, 바지락, 톳, 삼치, 도미, 소라, 주꾸미, 임연수, 꽃게, 낙지 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