

2023년 4월 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(토)
1주						후리가게주먹밥 잔치국수 너비아니구이 도라지생채 배추김치
일 자	3(월)	4(화)	5(수) 저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
2주	양지살국수 닭가슴살호두크로켓* 땅콩크리미소스 양파장아찌 배추김치 마시는 요구르트	차조밥 팽이버섯된장국 매콤콩나물불고기 해물완자전 배추김치	영양닭죽*닭다리 소고기장조림 도토리묵무침 곰취나물장아찌 오렌지	참쌀현미밥 차돌박이고추장찌개 돈육간장볶음 미나리나물 배추김치	수수밥 복엇국 갈비찜 미역줄기볶음 배추김치	기장밥 동태찌개 비빔만두 무채나물 배추김치
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
3주	참치채소비빔밥 실파장국 떡갈비 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 돼지고기김치찌개 전복버터구이 두릅숙화*초장 깍두기	미트볼스파게티 케이준치킨샐러드 스마일오이피클 마늘빵 바나나	흑미밥 다시마양파국 소시지채소볶음 잔멸치볶음 배추김치	참쌀현미밥 우거지된장국 삼겹살구이 상추*쌈장 파채무침 배추김치	차조밥 애호박국 해물찜 김말이튀김 동치미
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	흑미밥 아욱국 소고기꼭창 깻잎나물무침 배추김치	차조밥 사골떡만둣국 두부찜*볶음김치 근대나물 깍두기	베이컨채소볶음밥 떡볶이 오징어링튀김 단무지무침 파프리카초절임	수수밥 소고기뭇국 닭갈비 애호박전 배추김치	기장밥 바지락된장국 제육볶음 양배추찜 배추김치	마파두부덮밥 유부장국 메추리알장조림 치커리사과무침 백김치
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)
5주	콩나물밥*양념장 감자용심이국 해물파전 취나물무침 배추김치	백미밥 마라탕 껌바로우 참나물 백김치	소고기장조림버터비빔밥 소떡소떡 양상추샐러드*키워드레싱 무채유자청절임 과일주스	참쌀현미밥 육개장 달걀찜 진미채볶음 깍두기	기장밥 돼지고기콩비지찌개 조기구이 숙주나물 배추김치	흑미밥 오징어맑은국 훈제오리구이*머스타드소스 무오색쌈 부추양파무침 배추김치

※ 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.

● 4월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 사과, 참외 등
채소	달래, 냉이, 두릅, 취나물, 씀바귀, 마늘, 미나리, 등
해산물	바지락, 주꾸미, 임연수, 참다랑어, 키조개, 소라 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