

# 2023년 5월 건강한 식단

<div>인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터</div> <div>Center for Children's Foodservice Management</div>		<div>[ 저염 실천 ]</div> <div>한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.</div> <div>[ 저염 메뉴 ]</div> <div>나트륨을 줄인 <b>저염 메뉴</b>입니다.</div> <div>건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</div>				
일 자	1(월)	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)_어린이날	6(토)
1주	기장밥 온도토리묵국 콩나물불고기 달걀찜 깍두기	차조밥 미소장국 닭갈비 천사채무침 백김치	토마토스파게티 오지치즈감자 마카로니샐러드 오이피클 과일주스	흑미밥 설렁탕 고등어구이 시금치나물 깍두기	백미밥 순두부찌개 LA갈비구이 로제떡볶이 파채무침 배추김치	참쌀현미밥 우거지된장국 소고기당면볶음 호박익나물 배추김치
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	보리밥 육개장 치즈달걀말이 머위나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 돈육간장볶음 도라지생채 배추김치	소고기숙주덮밥 군만두 진미채볶음 <b>감귤콩샐러드</b> 비트무초절임	수수밥 동태찌개 소고기장조림 감자볶음 김자반 깍두기	기장밥 크림스프 함박스테이크 코울슬로 오이피클	차조밥 애호박된장찌개 대구살조림 깻잎양념지 배추김치
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	흑미밥 등뼈감자탕 참치채소전 마늘쫄무침 깍두기	수수밥 소고기묵국 메추리알장조림 잔멸치볶음 애호박나물 배추김치	곤드레나물밥*양념장 <b>삼치튀김*타르타르소스</b> 취나물무침 양배추초절임 마시는요구르트	백미밥 두부새우젓국 닭가슴살채소볶음 궁중떡볶이 배추김치	차조밥 시래기된장국 돼지고기수육 상추*쌈장 무말랭이 배추김치	보리밥 김치수제비국 <b>닭가슴살두부선</b> 오이무침 깍두기
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)_부처님오신날
4주	참쌀현미밥 썩갠장국 훈제오리구이 무쌈*머스타드소스 부추양념무침 배추김치	백미밥 조랭이떡국 연두부찜* 돼지고기김치볶음 명엽채조림 백김치	하이라이스 새우튀김 양상추샐러드*흑임자드레싱 단무지무침 식혜	수수밥 달걀국 오삼불고기 고구마순나물 배추김치	기장밥 닭곰탕 미트볼채소볶음 검정콩자반 브로콜리숙회*초장 깍두기	산채나물비빔밥 열무된장국 소고기육전 청포묵김무침 배추김치
일 자	29(월)_대체공휴일	30(화)	31(수) 저염 실천			
5주	참쌀현미밥 복엇국 고추잡채*꽃빵 비름나물 배추김치	수수밥 차돌박이고추장찌개 갈치구이 미역줄기볶음 배추김치	해물굴소스볶음밥 두부강정 새송이버섯구이 양파장아찌 과일주스			

※ 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 <sup>1)</sup>	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 <sup>2)</sup>	
			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.

● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 사과, 참외 등
채소	머위잎, 취나물, 호박, 미나리, 마늘, 부추, 애호박, 오이, 두릅 등
해산물	주꾸미, 키조개, 장어, 멍게, 다슬기, 참다랑어, 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