

# 2023년 6월 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(목)	2(금)	3(토)
1주				흑미밥 소고기뭇국 매콤돼지갈비찜 치커리사과무침 배추김치	차조밥 순두부백탕 치킨가스*머스터드소스 <b>매운락교무침</b> 배추김치	보리밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 가지나물 깍두기
일 자	5(월)	6(화) <b>현충일</b>	7(수) <b>저염 실천</b>	8(목)	9(금)	10(토)
2주	기장밥 갈비탕 채소달걀찜 마늘쫀무침 깍두기	흑미밥 참치미역국 닭다리허브구이 옥수수전 파프리카무침 배추김치	토마토달걀덮밥 군만두 과일요거트샐러드 단무지 식혜	수수밥 돼지고기콩비지찌개 가자미구이 청포묵김무침 깍두기	차조밥 유부맑은국 소시지달걀전 잔멸치볶음 김자반 배추김치	알리오올리오스파게티 양송이버섯스프 닭살채소볶음 아스파라거스구이 오이피클
일 자	12(월)	13(화)	14(수) <b>저염 실천</b>	15(목)	16(금)	17(토)
3주	기장밥 달걀국 제육볶음 양배추찜 숙주나물 <b>배물김치</b>	차조밥 아욱국 오리불고기 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	삼색나물비빔밥 떡갈비 무생채 샐러리장아찌 과일주스	백미밥 부대찌개 오징어볶음 미나리나물 백김치	수수밥 애호박된장국 돼지고기대파볶음 깻잎양념지 배추김치	양지쌀국수 춘권튀김 양파장아찌 배추김치
일 자	19(월)	20(화)	21(수) <b>저염 실천</b>	22(목)	23(금)	24(토)
4주	백미밥 <b>과일퓨레수제함박스테이크</b> 양배추샐러드*흑임자드레싱 마늘빵 깍두기	흑미밥 고기등뼈설렁탕 삼치구이 시금치나물 깍두기	주꾸미덮밥 채소튀김 천사채무침 마늘쫀볶음 참외	잡곡밥 소고기우거지국 안동찜닭 오이무침 배추김치	차조밥 육개장 돼지고기마파두부 브로콜리숙회*초장 깍두기	보리밥 조랭이떡국 고등어조림 비름나물 깍두기
일 자	25(월)	26(화)	27(수) <b>저염 실천</b>	28(목)	29(금)	30(토)
5주	참살현미밥 두부맑은국 코다리강정 머위나물 배추김치	백미밥 가스오부시국 돈가스*소스 쫄면채소무침 깍두기	새우살채소볶음밥 닭봉조림 청경채나물 무채유자청절임 마시는요구르트	차조밥 콩나물국 삼겹살구이 상추쌈 채소스틱*쌈장 배추김치	기장밥 복쌈국 팽이버섯불고기 고구마순나물 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 <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.

● 6월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 매실, 대저토마토, 참외 등
채소	두릅, 취나물, 마늘종, 미나리, 호박, 머위, 부추, 오이, 가지 등
해산물	장어, 키조개, 멍게, 다슬기, 참다랑어, 소라, 주꾸미, 다슬기, 멸치 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