

건강한 8월 식단

일 자	[저염 실천]		1(수)저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주	<p>한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 · 저당 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴, 당을 줄인 저당메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식 · 저당식을 실천해보세요.</p>		<p>잡곡밥 간장찜닭*당면 부추무침 콘샐러드 자두</p>	<p>잡곡밥 다시마감자국 두부전*양념장 쥐포채조림 배추김치</p>	<p>잡곡밥 열무된장국 소갈비구이 연근참깨소스무침 배추김치</p>	<p>고구마카레라이스 달걀실파국 떡강정 배추김치</p>
일 자	6(월)	7(화)	8(수)저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	<p>잡곡밥 김치찌개 오징어간장볶음 김구이 깍두기</p>	<p>잡곡밥 모듬버섯전골 오리주물럭 청경채나물 깍두기</p>	<p>잡곡밥 돼지수육 양배추찜*쌈장 건새우조림 수박</p>	<p>잡곡밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 도라지무침 깍두기</p>	<p>잡곡밥 소고기묵국 코다리양념조림 우영채볶음 배추김치</p>	<p>새우볶음밥 함박스테이크 양배추샐러드* 두부흑임자드레싱 오이피클</p>
일 자	13(월)	14(화)	15(수)저염 실천	16(목)_말복	17(금)	18(토)
3주	<p>잡곡밥 감자양파국 제육볶음 마늘종조림 배추김치</p>	<p>잡곡밥 매콤어묵국 순두부달걀찜 콩나물무침 배추김치</p>	<p>잡곡밥 주꾸미초무침 알감자조림 미역줄기볶음 참외</p>	<p>잡쌀밥 삼계탕 애호박전 양파장아찌 배추김치</p>	<p>잡곡밥 소고기미역국 고등어구이 실곤약채소무침 깍두기</p>	<p>물냉면 찐만두*양념장 오이지무침 방울토마토</p>
일 자	20(월)	21(화)	22(수)저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	<p>잡곡밥 아욱된장국 공치김치찜 건파래볶음 깍두기</p>	<p>잡곡밥 콩나물냉국 돈육간장불고기 올방개묵무침 배추김치</p>	<p>잡곡밥 훈제오리마늘볶음 멸치양념조림 고사리나물 오렌지</p>	<p>잡곡밥 고추장찌개 마파두부 오이양파무침 배추김치</p>	<p>잡곡밥 건새우무채국 치즈닭갈비 머위대볶음 배추김치</p>	<p>소불고기덮밥 단호박범벅 미역생채 깍두기</p>
일 자	27(월)	28(화)	29(수)저염 실천	30(목)	31(금)	<p>인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small></p>
5주	<p>잡곡밥 해물짬뽕국 달걀장조림 참나물겉절이 깍두기</p>	<p>잡곡밥 두부된장국 조기구이 오이생채 배추김치</p>	<p>잡곡밥 돼지갈비찜 팽이버섯볶음 깻잎조림 바나나</p>	<p>잡곡밥 콩비지찌개 닭살데리야끼구이 브로콜리무침 깍두기</p>	<p>잡곡밥 동태맑은국 떡갈비채소볶음 얼갈이나물 깍두기</p>	

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,100
30-49세	2,400	1,900
50-64세	2,200	1,800

● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	대표식품 및 1인1회 분량	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 감자 중 1개(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	5	4

1) * 해당 식품군 kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 해당 1회 분량에 해당하는 횟수는 0.3회로 간주함.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회. 2015 한국인 영양소 섭취기준. 2015.

● 8월 제철 식품

구분	종류
과일	수박, 포도, 복숭아, 블루베리, 참외, 자두, 복분자 등
채소	가지, 감자, 고구마, 근대, 단호박, 대추, 도라지, 참나물, 옥수수, 열무, 오이, 토마토 등
해산물	갈치, 전복, 오징어 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
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 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어