교 훈
지 성
근 로
실 천

영 양 소 식

2024년 1월호 HTTP://www.gochang.hs.kr/

민족교육의 산실
인재양성의 요람

고창고등학교

우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

- 영양표시의 중요성 -

❶ 영양표시는 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있도록 도와줍니다. 건강에 대한 소비자들의 관심이 높아지면서, 건강과 직접적인 영향을 미치는 식생활에 대한 관심도 높아지고 있지만, 실제로 건강한 식생활을 위한 구체적 실천방법을 제대로 알고, 실천하는 비율은 그다지 높지 않은 실정입니다. 예를 들어 당뇨병환자나 당뇨병 가족력을 가진 일반인이 제품에 들어있는 '당'의 함량을 안다면 스스로 당 섭취를 조절할 수 있으므로 건강관리에 큰 도움이 될 것입니다. 마찬가지로 고혈압 환자들이 제품에 들어있는 나트륨의 함량을 알 수 있다면 나트륨 함량이 더 적은 제품을 고르려고 노력하게 될 것입니다.

❷ 영양표시는 생산자가 자사 제품이 가진 영양적 특성을 알릴 수 있도록 해줍니다. 영양표시를 통해 식품산업체는 소비자들에게 자사 제품이 타사 제품보다 영양적으로 우수하고, 건강에 좋은 제품이라는 것을 알릴 수 있습니다. 예를 들어 소비자들이 나트륨이 적거나 지방 함량이 적은 제품을 선호한다면 식품산업체는 제품에 사용되는 식염이나 지방의 양을 줄일 수 있는 방안을 적극적으로 연구하고 제품을 개발하게 될 것입니다. 이렇게 개발된 제품들에는 "저나트륨" 혹은 "저지방"등의 표현을 하여 이것을 홍보할 수 있습니다. 이로 인해 전 국민이 가공식품으로부터 얻는 나트륨과 지방의 섭취량이 감소될 수 있을 것입니다.

❸ 영양표시는 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다. 식품산업체가 자발적으로 모든 자사 제품에 영양표시를 하고, 소비자가 자신의 건강에 적합한 제품을 선택하기 위해 영양표시를 활용하게 되면, 건강에 중요한 영양소의 섭취를 조절할 수 있게 됨으로써 질병의 발생 및 치료에 영향을 미쳐 국가의료비 절감에 기여할 수 있습니다.

[출처] 식품의약품안전처블로그 (blog.naver.com/kfdazzang)

고 창 고 등 학 교 장

♥ 1월, 2월 학교급식 식단 안내 ♥

1/8 Mon	1/9 Tue	1/10 Wed	1/11 Thu	1/12 Fri
• 잡곡밥(5) • 유부팽이장국(5.6) • 섬초겉절이(5.6) • 매콤상하이파스타 (1.5.6.9.10.18) • LA돼지갈비구이 (5.6.10.18.) • 배추김치(9) • 골드키위쥬스(13) *946.2/36.1/148.4/4.1	• 잡곡밥(5) • 떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) • 계란찜(1.9) • 양파간장절임(5.6.) • 오리불고기(5.6) • 배추김치(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) • 상추쌈(5.6) *882.8/34.4/163.8/5.7	• 베이컨김치볶음밥 (1.5.9.10) • 어묵국(1.5.6) • 새송이버섯볶음 • 고추순살치킨 (1.2.5.6.12.15.18.) • 총각김치(9) • 사과쥬스(13) *877.4/38.2/193.2/5.7	• 잡곡밥(5) • 돈육김치찌개(5.6.9.10) • 세발나물무침(5.6) • 닭봉오븐구이(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) • 소떡소떡(1.2.5.6.10. 12.15.16.18.) • 배추김치(9) *927.7/46.0/101.8/2.5	• 잡곡밥(5) • 돼지국밥(2.5.6.9.10) • 두부조림(5.6) • 부추겉절이 • 깍두기(9) • 아이스크림(끌레도르) (1.2.5) *831.8/33.2/211.9/3.3
1/15 Mon	**1/16 Tue**	**1/17 Wed**	**1/18 Thu**	**1/19 Fri**
• 치킨마요덮밥 (1.5.6.15.18) • 유부팽이장국(5.6) • 시금치무침(5.6) • 핫도그/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) • 배추김치(9) • 사과쥬스(13) *917.4/39.6/149.4/4.6	• 잡곡밥(5) • 아욱된장국 • 세발나물무침(5.6) • 돈육김치볶음 (5.6.9.10) • 치즈언양식바싹불고기 (2.5.6.16.18) • 배추김치(9) • 샤인머스켓 *888.4/53.9/302.8/4.0	• 잡곡밥(5) • 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 토마토샐러드(2.5.6.12) • 맛있는간장치킨 (5.6.12.15.17.18) • 배추김치(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) *910.8/43.0/174.4/2.8	• 잡곡밥(5) • 콩나물국(5) • 비빔국수(5.6) • 삼겹살모듬구이(10) • 배추김치(9) • 상추쌈 • 우렁쌈장(5.6) *837.4/32.4/150.5/2.5	• 김가루밥(5) • 메밀소바(3.5.6) • 볶음김치(5.9) • 바삭콘까스 (1.5.6.10.18) • 깍두기(9) • 마카롱(오레오맛) (1.2.6) *992.8/30.9/115.6/4.2
1/22 Mon	**1/23 Tue**	**1/24 Wed**	**1/25 Thu**	**1/26 Fri**
• 잡곡밥(5) • 순두부찌개(1.5.6.9) • 브로콜리참깨소스무침 (1.5) • 오리훈제감자볶음(5) • 치킨스테이크 (1.2.5.6.12.15.18) • 배추김치(9) *843.0/41.3/118.0/4.4	• 김가루밥(5) • 잔치국수(1.5.6.9) • 한우불고기(5.6.16.18) • 통새우꼬치(1.5.6.9) • 배추김치(9) • 사과맛음료(13) *919.1/42.4/122.3/5.4	• 짜장밥(2.5.6.10) • 계란파국(1) • 치킨너겟/소스 (1.2.5.6.12.15) • 배추김치(9) • 초코칩트위스트 (1.2.5.6) • 블루베리음료 *842.0/29.6/287.7/3.6	• 잡곡밥(5) • 순대국밥(2.5.6.10.16) • 두부조림(5.6) • 부추겉절이 • 깍두기(9) • 아이스크림(하겐다즈) (1.2.5) *800.7/33.7/160.7/4.6	• 곤드레묵은지밥(5.6.9) • 감자고추장찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) • 고구마고로케(1.5.6) • 닭봉튀김(5.6.15.18) • 배추김치(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) *976.4/44.5/116.5/3.1
1/29 Mon	**1/30 Tue**	**1/31 Wed**	**2/1 Thu**	**2/2 Fri**
• 잡곡밥(5) • 쇠고기미역국(5.6.16) • 얼큰돼지갈비찜 (5.6.10.) • 봄동겉절이(9) • 로제치즈떡볶이(1.2.5. 6.10.12.15.16.18) • 찹쌀호떡(1.2.5.6) *987.3/33.6/142.7/3.1	• 잡곡밥(5) • 돼지국밥(2.5.6.9.10) • 부추겉절이 • 회오리감자튀김(5.6) • 깍두기(9) • 오라떼음료 *900.3/40.0/111.9/3.9	• 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) • 어묵국(1.5.6) • 양파드레싱(1.2.5.6) • 볼케이노치킨(1.2.5.6. 12.13.15.16.18) • 배추김치(9) • 오렌지쥬스(13) *935.0/37.5/143.9/3.5	• 간장꼬막비빔밥(5.6.18) • 아욱들깨된장국(5.6) • 배추김치(9) • 망고맛음료 • 크레이프케이크 (1.2.5.6) • 김구이 *847.5/20.9/217.7/5.9	• 찰보리밥 • 대구알탕(5) • 등갈비바베큐구이 (5.6.10.12.16.18) • 무생채(13) • 배추김치(9) • 타래과(5.6) *889.3/47.3/82.8/3.0

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☏561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

***에너지/단백질/칼슘/철**

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(http://gochang.hs.kr) → 게시판 → 급식게시판

식단(식재료), 원산지는 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

식단(식재료), 원산지 변경 시 식생활관 게시판에 공지

식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기가공품:국내산/돼지고기,베이컨외가공품:국내산/베이컨:외국산/닭고기,가공품:국내산/오리고기,가공품:국내산/양고기,가공품:호주산/쌀,가공품:국내산/배추,가공품:국내산/고춧가루,가공품:국내산/콩,가공품:국내산/넙치,가공품:국내산/조피볼락,가공품:국내산/참돔,가공품:국내산/미꾸라지,가공품:국내산/뱀장어,가공품:국내산/낙지,가공품:베트남산/명태:러시아산/명태가공품:베트남산/고등어,가공품:국내산/갈치,가공품:세네갈산/오징어:국내산/오징어가공품:페루산/꽃게,가공품:국내산/참조기,가공품:국내산/다랑어,가공품:원양산/아귀,가공품:국내산/주꾸미,가공품:베트남산/가리비,가공품:국내산/우렁쉥이,가공품:국내산/전복,가공품:국내산/방어,가공품:국내산/부세,가공품:국내산