



올바른 식습관을 통해 여러 가지 식품을 골고루 바르게 섭취하면
식품으로도 건강을 유지하는데 필요한 영양소를 충분히 얻을 수 있습니다.
청소년을 위한 올바른 식생활 지침을 알아봅시다.

- “ **각 식품군을 매일 골고루 먹습니다.** ”
 - ▶ 밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹습니다.
 - ▶ 간식으로는 신선한 과일을 주로 먹습니다.
- “ **짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹습니다.** ”
 - ▶ 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.
 - ▶ 인스턴트 음식을 적게 먹습니다.
 - ▶ 튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹습니다.
- “ **건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹습니다.** ”
 - ▶ 내 키에 따른 건강 체중을 압니다.
 - ▶ 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 합니다.
 - ▶ 무리한 다이어트를 하지 않습니다.
 - ▶ TV시청과 컴퓨터게임을 모두 합해서 하루에 두 시간 이내로 제한합니다.
- “ **물이 아님 음료를 적게 마십니다.** ”
 - ▶ 물을 자주 충분히 마십니다.
 - ▶ 탄산음료, 가당 음료를 적게 마십니다.
 - ▶ 술을 절대 마시지 않습니다.
- “ **식사를 거르거나 과식하지 않습니다.** ”
 - ▶ 아침식사를 거르지 않습니다.
 - ▶ 식사를 제 시간에 천천히 먹습니다.
 - ▶ 배가 고프더라도 한꺼번에 많이 먹지 않습니다.
- “ **위생적인 음식을 선택하도록 합니다.** ”
 - ▶ 불량식품을 먹지 않습니다.
 - ▶ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택합니다.



한국인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량		
연령	남자	여자
12-14세	2,500 kcal	2,000 kcal
15-18세	2,700 kcal	2,000 kcal

열량 (kcal)	단위 : 회					
	곡류	고기·생선·달걀·콩류	채소류	과일류	우유·유제품류	유지·당류
2,000	3	3.5	7	2	2	6
2,100	3	4	8	2	2	6
2,200	3.5	4	8	2	2	6
2,300	3.5	5	8	2	2	6
2,400	3.5	5	8	3	2	6
2,500	3.5	5.5	8	3	2	7
2,600	3.5	5.5	8	4	2	8
2,700	4	5.5	8	4	2	8
2,800	4	6	8	4	2	8

나의 식단 식생활 지침을 활용해 점검해요!

1. 밥, 채소, 생선, 육류가 골고루 포함되어 있나요?
2. 간식에 제철 생과일이 포함되어 있나요?
3. 간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품이 2회 포함되어 있나요?
4. 세끼 식사로 배치되어 있나요?
5. 라면, 패스트푸드, 탄산음료는 제외되어 있나요?

출처: 식품안전나라, 서울특별시 식생활종합지원센터, 2015 한국인 영양소 섭취기준

♥ 1월 방과후급식 식단 안내 ♥

1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu	1/10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 유부팽이장국(5.6) • 매편상하이파스타(1.5.6.9.10.13.18) • LA돼지갈비구이(5.6.10.13) • 배추김치(9) • 골드키위주스(13) * 830.9/32.2/120.0/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) • 계란찜(1.9) • 오리불고기(5.6) • 배추김치(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) * 848.6/32.5/146.9/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> • 베이컨김치볶음밥(1.5.9.10) • 어묵국(1.5.6) • 새송이버섯볶음 • 오팜슬라이스부침(2.5.6.10.15.16) • 총각김치(9) • 사과주스(13) * 804.4/28.4/123.6/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) • 세발나물무침(5.6) • 닭봉오른구이(2.5.6.12.13.15.16.18) • 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) • 깍두기(9) * 893.8/45.9/100.4/2.4 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 돼지국밥(5.6.9.10.13.15.16) • 부추겉절이 • 애호박전/옥수수전(1.5.6) • 깍두기(9) • 아이스크림(골레도르)(1.2.5) * 822.6/28.9/166.5/2.2
1/13 Mon	1/14 Tue	1/15 Wed	1/16 Thu	1/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 팥팥퐁커리(1.2.5.6.8.12.13.16.18) • 유부팽이장국(5.6) 시금치무침(5.6) • 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) • 배추김치(9) • 오렌지주스(13) * 730.3/19.8/232.8/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 아욱된장국 • 돈육김치볶음(5.6.9.10.13) • 치즈연양식바삭불고기(2.5.6.16) • 배추김치(9) • 크레이프케이크(1.2.5.6) * 844.3/53.2/290.9/3.8 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) • 토마토샐러드(2.5.6.12) • 맛있는 간장치킨(5.6.12.13.15) • 배추김치(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) * 849.0/41.0/159.6/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 콩나물국(5) • 비빔국수(5.6) • 삼겹살모듬구이(10.13) • 배추김치(9) • 우렁쌈장(5.6) * 810.9/31.8/220.3/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> • 김가루밥(5) • 메밀소바(3.5.6.13) • 볶음김치(5.9) • 콘치즈꼬르동(1.5.6.10.12.13.18) • 깍두기(9) • 마카롱(오레오맛)(1.2.6) * 815.8/25.1/97.5/3.4
1/20 Mon	1/21 Tue	1/22 Wed	1/23 Thu	1/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 순두부찌개(1.5.6.9.13) • 브로콜리참깨소스무침(1.5) • 치킨스테이크(2.5.6.12.13.15.16.18) • 치토스지파이(1.2.5.6.13.15) • 배추김치(9) * 891.2/37.3/116.5/3.4 	<ul style="list-style-type: none"> • 한우불고기덮밥(5.6.13.16.18) • 단호박죽(13) • 고구마고로케(1.5.6) • 통새우꼬치(1.5.6.9) • 배추김치(9) • 오렌지 * 903.5/34.4/129.6/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> • 짜장밥(2.5.6.10.13) • 계란파국(1) • 치킨너겟/소스(1.2.5.6.12.15) • 배추김치(9) • 블루베리음료 • 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 838.4/30.1/287.7/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5) • 순대국밥(2.5.6.10.13.16) • 두부조림(5.6) • 부추겉절이 • 깍두기(9) • 스틱파인애플(포장) * 682.9/33.2/99.1/4.6 	<ul style="list-style-type: none"> • 곤드레묵은지밥(5.6.9) • 감자고추장찌개(5.6.9.10.13) • 국물떡볶이(1.5.6) • 크리스피스팸튀김(2.5.6.10.15.16) • 배추김치(9) • 요구르트(야쿠르트)(2) * 883.3/32.2/123.3/2.6

❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 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 학사일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 변경 시 식생활관 게시판에 공지합니다.

❖ 식재료원산지

쇠고기(종류):국내산(한우)/쇠고기 가공품: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