



# 10월 영양소식지

발행인 : 교장 한 상 구  
편집인 : 교감 이 경 희  
염은이 : 교사 박 하 늘

http://www.eunggok.ms.kr ☎영양상담실☎ 031-489-9459



## 식품 위생·안전 소식

### 우리 아이 건강 지키는 똑똑한 간식 고르기

1. 어린이 기호식품 품질인증 마크를 확인합니다!

§ 어린이 기호식품 품질제도란?

어린이 기호 식품 중 안전하고  
영양을 고루 갖춘 식품에 대하여  
식약처가 인증해주는 제도



2. 품질인증 식품은 왜 좋은가요?



품질인증식품은 안전해요!  
"HACCP 기준에 적합"



당류, 포화지방, 열량이 적은  
식품이에요!



과채주스는 당류가 첨가되지  
않은 제품이에요!  
그 외 식품은 2가지 이상의  
영양성분을 강화한 제품이에요!



식품첨가물 중 식용타르색소,  
보존료를 사용하지 않은  
제품이에요!

[출처: 식품의약품안전처]

가정에서 쉽게 따라 하는 영양 만점 면역력 UP 레시피로  
우리 가족 건강을 지켜요~

### 단호박또띠아피자

추천  
식단  
쌀밥  
쇠고기카레소스  
단호박또띠아피자  
단배추나물  
배추김치  
수제후르츠요거트



**필수정보**  
'단호박'에는 베타카로틴이 많으며 베타카로틴은 체내  
에서 비타민A로 전환되어 눈 건강에 도움을 준다.  
비타민이 풍부해 감기 예방에 도움을 준다.

레  
시  
피

- ① 단호박을 찌서 으갠다.
- ② ①에 우유, 꿀, 마요네즈를 섞어 무스를 만든다.
- ③ 또띠아에 단호박 무스를 얇게 펴 바른다.
- ④ 치즈를 올리고 아몬드를 뿌린다.
- ⑤ 준비된 피자를 예열된 오븐에 넣고 건열 180℃에서  
6~8분간 구워낸다.

[출처: 2019 행복한 학교밥상연구회]



## 영양·식생활 소식

### 현명한 식사계획으로 음식물쓰레기를 줄여요.

코로나19로 외식보다 가정에서의 식사하는 비중이 높아졌  
습니다. 현명한 식품 구매와 보관, 조리로 음식물쓰레기 줄  
이기를 생활화 합니다.

① 식사계획을 세워 필요한 식품만 구입해요.

식품을 너무 많이 구입해서 냉장고에 오래 두어 유통기  
한이 지난 채 쓰레기로 버려지는 경우가 많아요.

② 냉장고 보관 시 구입날짜 순서대로 속이 보이는 투명  
한 그릇을 사용해요.

속이 보이는 투명한 그릇에 보관하면 깜박 잊어서 식품을  
상하게 만드는 일이 훨씬 줄어들게 되어요.



③ 생식품은 구매 즉시 바로 손질해서 보관해요.

채소나 생선 같은 생식품은 시간이 지날수록 버리는 부  
분이 많아지게 되므로 바로 손질해서 보관해요.

④ 가족의 식사량에 맞춰 조리해요.

음식을 한꺼번에 만들어 두면 맛과 신선도가 떨어지고  
자연히 버리는 양도 많아지게 되어요.

⑤ 먹을 만큼 덜어서 깨끗이 먹어요.

어릴 때부터 먹을 만큼만 덜어 먹는 습관과 감사하는  
마음을 갖도록 해요.

⑥ 남은 음식을 버릴 때는 다른 쓰  
레기가 섞이지 않도록 해요.

음식물쓰레기에는 다른 쓰레기  
(휴지, 이쑤시개 등)가 평균  
15~20%나 섞여 있어요. 다른  
쓰레기와 섞여 있으면 재활용할  
수 없어요.



[출처: 환경부]



## 알아두면 도움되는 영양상식

Q. 너무 오래 끓인 '사골 국물'은 골다공증을 악화시킨다는데  
맞나요?

네 사실입니다. 사골의 주재료인 뼈에는 칼슘이 풍부하지만  
너무 장시간 우릴 경우 '인' 성분이 다량 용출됩니다. 과도한  
인은 칼슘 흡수를 방해할 뿐만 아니라, 칼슘 배출을 촉진하는  
역할을 하기 때문에 골다공증을 악화시킬 가능성이 존재합  
니다. 또한 사골 국물에 포함된 다량의 지방으로 인한 동  
맥경화와 고지혈증 우려가 있어 주의가 필요합니다.

[출처: 식품의약품안전처]