

이달의 소식

영양성분표시, 함께 읽어볼까요?

1단계

제품 앞면의 총 열량을 확인한다.



2단계

단위 내용량 (100g (1±), 1봉지 또는 1조각)을 확인한다.



3단계

내가 먹은 양과 비교해본다.



제품의 영양정보는 총 내용량당

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인

영양정보	
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량 200g 497kcal	
나트륨 867mg	43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

제품의 총 내용량은 200g 모두 섭취하면 열량은 497kcal

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됨

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높은지, 낮은지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있음

영양성분표를 비교해보고 열량과 지방, 나트륨이 적은 음식을 선택합니다.

우리학교 안심쿠킹

고구마 팔죽



재료 준비 (4인 기준)

팔 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g, 설탕 100g, 소금 50g

만들어 볼까요?

1. 팔은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고 10분 정도 1차로 삶는다.
2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팔이 푹 무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.
3. 팔의 ¼은 따로 건져두고, 나머지 팔은 으갠다.
4. 팔물에 각독선 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.
5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팔을 다시 넣고, 찹쌀가루를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.

호두, 잣, 대추채 곁들여 먹으면 더욱 좋습니다^^

흥미진진 식품 이야기

우리 민족 전통음식

팔죽

동지: 겨울 중 밤이 가장 긴 날



귀신을 물리치기 위해 먹음



‘새알심’은
나이만큼 넣어먹음