



2023 - 84호

가 정 통 신 문

우)54568 익산시 부송로2길 27 ☎ 063)835-6780 FAX 063)835-6783

높이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2023학년 10월 영양소식 및 식단안내

고열량, 저영양



인스턴트 식품 파해치기



고열량, 저영양 식품이란 열량은 높지만 그에 반해 영양가는 낮은 식품으로써 비만이나 영양불균형을 초래할 우려가 있는 식품을 말합니다.

생활수준이 향상되고 소득수준이 높아지면서 서구화된 식생활의 변화로 비만이 매년 증가하고 있는 가운데 소아 비만이 성인보다 높게 증가하고 있어 문제가 되고 있습니다.

◆ 아이를 살찌우는 기호식품

요즘 아이들은 교문만 나서면 너무도 다양한 먹을거리를 쉽게 접할 수 있습니다.

제대로 소화되지 못한 영양분이 체내에 그대로 쌓이게 되고, 이것은 곧 비만으로 연결되기 쉽습니다. 아이들이 비만이 증가하는 것은 유전적, 사회적, 환경적인 원인 등 여러 가지가 있겠지만 무엇보다도 환경적인 영향인 기호식품을 가장 큰 원인으로 들 수 있습니다. 대부분의 아이들이 좋아하는 먹거리는 열량이 높은 튀김음식과 달콤한 고당질 식품입니다. 다시 말해 아이들을 자극하는 식품들은 대부분 열량이 높고 영양성분이 적은 고열량 저영양 식품군이 많다는 것입니다.



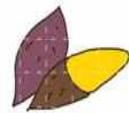
◆ 고열량 저영양 식품은 어떤 것이 있을까?



고열량 저영양 식품에는 한과류를 제외한 과자류, 캔디류, 빙과류, 초콜릿류, 빵류, 유가공품 중 가공유류, 아이스크림, 어육소시지, 음료수 중 탄산음료, 혼합음료, 제과·제빵류 등의 간식 종류와 즉석 라면류, 김밥, 햄버거, 샌드위치, 피자 등의 식사대용품 종류가 이에 속합니다. 대부분의 과자와 라면류는 고열량 저영양 식품에 포함되기 쉽습니다.

◆ 고열량 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한

실천 지침!



어머니가 정성껏 준비해 주는 군고구마, 찐 감자, 신선한 과일 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성할 뿐 아니라 이 외에도 섬유질을 우리 몸에 공급하여 체내에 쌓인 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 주는 장점도 있습니다. 또한 아이들의 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.

▶ 실천지침 No.1



인스턴트 식품 대신 자연식품위주로 식사합니다.

▶ 실천지침 No.2

간식은 시간을 정해놓고 먹되, 영양성분분석표를 확인하여 열량이 높지 않은 종류를 선택합니다.

▶ 실천지침 No.3



되도록 외식은 자제하고 가정에서 식사합니다.

▶ 실천지침 No.4



가정에서도 어린이 간식은 되도록 기름을 적게 사용하는 조리법을 이용합니다

◆ 엄마표 웰빙간식 두부피자



- 재료: 두부, 양파, 햄, 피망, 양송이버섯, 피자치즈, 토마토케첩

- 만들기

- ① 두부는 소금으로 간하고 물을 뺀 뒤, 1cm 두께로 썰어서 팬에 굽습니다.
- ② 햄, 양파, 피망, 양송이 버섯은 잘게 썬 뒤 토마토케첩에 섞어줍니다.
- ③ 두부 위에 소스와 토핑 재료를 놓고 피자치즈를 얹어줍니다.
- ④ 오븐에 굽거나, 팬에 치즈가 녹을 때까지 익힙니다.

※ 집에 있는 채소를 활용해도 좋아요!



10월 유치원급식 식단



10/2 Mon	10/3 Tue	10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
대체공휴일	개천절	친환경쌀밥 미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.15.16) 고사리볶음 탕수만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 477.0/13.1/48.4/2.7	친환경현미잡곡밥 얼갈이된장국(5.6) 청경채나물 돈육짜장볶음(5.6.10.13.16) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18) 총각김치(9) 과일푸딩(2) *에너지/단백질/칼슘/철 439.2/24.6/119.7/1.5	친환경흑미잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.15.16.18) 가지양념찜(자) 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 533.5/23.7/74.7/2.1
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
한글날	친환경찰보리잡곡밥 가래떡면국(1.13.16) 수육(10) 어묵잡채(1.5.6) 깍두기(9) 상추겉잎쌈 미니슈크림파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 618.1/25.5/97.5/3.3	전체현장학습	친환경현미잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9) 도토리묵상추무침 오리식화간장불고기(13) 어묵양파볶음(1.5.6) 배추김치(9) 짜먹는요거바(2) *에너지/단백질/칼슘/철 376.5/24.2/121.7/3.1	친환경흑미잡곡밥 순살아귀매운탕(5.9) 달걀말이(1) 치커리유자청무침 한우불고기(13.16) 총각김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 389.3/25.6/59.0/3.5
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
친환경기장잡곡밥 아욱된장국(5.6.9) 연근조림 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 수제떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 703.8/26.2/186.4/2.9	친환경찰보리잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 콩나물무침(5) 열대과일샐러드(1.2.5.6.12) 궁중떡볶이(1.5.6.10.16) 순살고등어된장구이(1.5.6.7) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 662.0/29.6/88.8/3.0	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀실파국(1) 유자단무지채무침(5.6.13) 진미채볶음(17) 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 위더젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 593.7/17.7/57.2/1.9	친환경현미잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.9.13) 묵은지당조림(9.10.15) 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 총각김치(9) 김부각 미니월(2) *에너지/단백질/칼슘/철 431.7/27.0/194.0/2.0	친환경흑미잡곡밥 육개장(1.16) 메추리알어묵조림(1.5.6) 소시지나비파스타볶음(1.2.5.6.10.15.16) 청포묵무침 배추김치(9) 샤이한청사과(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 461.5/19.0/66.8/2.4
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
친환경기장잡곡밥 닭곰탕(15) 돼지갈비떡찜(10) 상추겉절이 오징어김치전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 굴굴이한라봉(13) *에너지/단백질/칼슘/철 536.5/29.3/61.7/2.0	친환경찰보리잡곡밥 바지락순두부국(1.5.18) 닭단호박조림(15) 감자어묵조림(1.5.6) 부추양파무침 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 403.4/23.6/70.1/3.8	친환경현미잡곡밥 우렁강자된장국(5.6) 두부조림(5) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18) 오리훈제감치볶음(9) 총각김치(9) 독도케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 511.8/24.7/331.8/4.5	친환경쌀밥(자율) 짜장면(1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.16.17.18) 청경채나물 참쌀탕수육(이원일)(1.5.6.10.13) 깍두기(9) 뽀로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 511.3/24.9/183.8/5.0	친환경흑미잡곡밥 감자수제비(1.5.6) 단호박돈사태찜(5.6.10.13) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13) 달걀스크램블(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 676.2/30.7/168.8/2.3
10/30 Mon	10/31 Tue			
친환경기장잡곡밥 참치김치찌개(5.9) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 삼치데리야끼구이(5.6) 총각김치(9) 알배추겉절이 사과망고음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 492.9/27.0/79.8/1.8	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기우국(16) 네모참치장조림(1.5.6.16.18) 숙주미나리나물 오리주물럭(9) 깍두기(9) 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 546.5/21.9/154.1/4.4			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/busong-k> -> 학부모마당 -> 식생활관

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

◇ 우리 유치원은 급식비용 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 국내산 콩 두부, 국내산친환경 콩나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.