



2022 - 56호

가 정 통 신 문

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

놀이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2022학년 7월 영양소식 및 식단안내

건강을 위해 당류 섭취를 줄이세요!



당이란 무엇인가요?

우리가 살아가기 위해서 필요한 영양소에는 탄수화물이 있는데. 이 중에서 **단 맛을 내는 것을 당**이라고 합니다. 과일, 사탕, 초콜릿 등이 단맛을 내는 것은 그 속에 당이 들어 있기 때문입니다. 당은 곡류, 과일, 채소 같은 자연 식품 속에 들어 있기도 하고, 식품을 만들 때 넣기도 합니다.

* 숨어있는 당을 찾아라!!

당이 많이 들어 있는 식품을 알아보시다. 식품의 맛이나 색을 강하게 하고, 오래 보존하기 위하여 당을 넣습니다. 사탕, 과자, 초콜릿, 음료류, 시리얼 등과 같은 가공 식품에는 당이 많이 들어 있습니다.

* 바나나 우유를 좋아하세요?

흰 우유 1컵에는 당이 9g 들어 있어요. 과즙 우유에는 20g, 맛우유(초콜릿, 바나나)에는 19g이 들어 있는데 이 양은 **콜라나 사이다의 당 함량과 비슷**해요. 건강을 위해 되도록 흰 우유를 먹어야겠지요?

* 시원한 탄산음료, 기쁨은 잠깐!

음료(1캔) 중 콜라에는 32g, 사이다에는 26g, 향이 있는 탄산음료에는 33g의 당이 들어 있어요. 하루에 음료 1캔씩을 매일 먹을 경우 1년에 5kg 이상 체중이 증가할 수 있어요.

탄산음료 1캔으로
섭취하는 칼로리를
소비하려면?

걸기 41분

자전거 타기 35분

축구 28분

에어로빅 21분

등산 17분

* 당은 어느 정도 먹어야 하는지 알아보시다

1일 당 섭취 권고량은 50g 정도입니다. 이 양은 큰 숟가락으로 약 4개 정도입니다.



당을 많이 먹으면 어떻게 될까요?

당이 들어있는 식품은 달콤해서 맛이 좋고, 기운을 북돋워 주며, 기분도 좋게 합니다. 그런데 많이 먹으면?

1. 충치가 생겨요

초콜릿, 캐러멜, 젤리 등과 같이 치아에 잘 붙는 음식은 충치를 일으켜요. 단 음식을 먹은 후에는 양치질을 해야 해요.



치아에 당이 남아 있어요



세균이 당을 먹고

산을 생성하여 치아의
에나멜 층을 파괴해요

충치가 생겨요

2. 똥똥해져요

당이 흡수되어 혈액 중에 많아지면 당이 신체의 각 세포로 운반되어 신체 활동에 필요한 에너지로 쓰이고, 남은 당은 지방으로 바뀌어 저장돼요. 저장된 지방이 많아지면 똥똥해집니다.

3. 주의력이 부족해져요

당을 많이 섭취하게 되면 성격이나 행동이 달라져요

*당을 적게 먹기 위한 방법

- 1.가공 식품보다 자연 식품을 먹어요.
- 2.가공 식품을 살 때는 영양표시를 잘 봐요.





7월 유치원급식 식단



올바른 식사 예절 실천

1 급식시간에 질서 지키기

2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

3 감사하는 마음으로 먹기



KFDA

3가지 약속

7/1 Fri

친환경흑미잡곡밥
쇠고기미역국
찜닭(2.5.6.13.)
잡채(1.5.6.8.10.13.)
오이도라지채무침
배추김치(9.13.)
아이스슈(1.2.5.6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
432.7/22.7/70.7/2.2

7/4 Mon

7/5 Tue

7/6 Wed

7/7 Thu

7/8 Fri

친환경기장잡곡밥
쫄면만두국(1.5.6.10.13.)
오리주물럭(9.)
고구마추러스맛탕
숙주미나리나물
깍두기(9.13.)
워터젤리(13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
527.4/14.3/49.5/1.7

친환경찰보리잡곡밥
육개장(1.)
한입떡갈비조림(1.2.5.6.12.13.15.16.)
달걀말이(1.13.)
콩나물무침(5.)
배추김치(9.13.)
과일푸딩(1.5.13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
457.3/22.2/72.9/3.2

감밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.)
바지락순두부국(1.5.13.)
멸치유줄리조림(1.4.5.6.9.13.)
닭가슴살치킨가스(1.5.6.13.)
마카로니콘샬러드(1.2.5.6.10.13.)
깍두기(9.13.)
굴국이한라봉(13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
514.4/25.5/114.1/6.1

친환경현미잡곡밥
종합어묵국(1.5.6.13.)
네모참치장조림(1.5.6.10.13.)
묵은지사태찜(5.6.9.13.15.)
고사리볶음(5.6.)
총각김치(9.13.)
우리쌀초코머핀(1.2.5.6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
493.7/27.8/103.7/3.9

친환경흑미잡곡밥
쇠고기우거지국(5.6.13.16.)
불어묵조림(1.5.6.13.16.18.)
삼차카레구이(2.5.6.13.)
사과오이무침
배추김치(9.13.)
아이스홀시
*에너지/단백질/칼슘/
철
375.2/21.9/106.5/1.9

7/11 Mon

7/12 Tue

7/13 Wed

7/14 Thu

7/15 Fri

친환경기장잡곡밥
가래떡면국(1.13.16.)
돈육짜장볶음(5.6.10.13.)
고구마줄기지짐(5.6.13.)
총각김치(9.13.)
멜론
오징어/브로콜리숙회(5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
435.1/23.1/111.3/3.2

친환경찰보리잡곡밥
순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.)
감자어묵조림(1.5.6.13.)
부추양파무침(5.6.13.)
통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.)
깍두기(9.13.)
요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
444.4/19.8/62.4/2.6

장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.)
열갈이된장국(5.6.)
닭갈비(2.5.6.13.)
브로콜리꽃양파샐러드(1.4.5.6.8.13.18.)
미역줄기볶음(1.5.6.13.)
배추김치(9.13.)
뽕로로요구르트(2.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
445.2/23.6/186.4/4

친환경현미잡곡밥
돼지김치찌개(5.9.10.13.)
애호박새우살볶음(9.13.)
오리적화간장불고기(5.6.10.13.)
궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.)
열무김치(9.13.)
샤이한청사과(5.13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
407.1/19.9/83.1/2.6

친환경흑미잡곡밥
닭곰탕(13.15.)
미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.13.)
해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.)
배추김치(9.13.)
청경채겉절이(13.)
수박
*에너지/단백질/칼슘/
철
511.1/27.7/77.7/2.6

7/18 Mon

7/19 Tue

7/20 Wed

7/21 Thu

7/22 Fri

친환경기장잡곡밥
불낙전골(5.6.13.16.18.)
수채소시지피망볶음(2.6.10.)
치커리유채청무침
고등어데리야끼구이(5.7.)
배추김치(9.13.)
치즈볼(1.2.5.6.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
490.7/21.6/48/2.6

친환경찰보리잡곡밥
아욱된장국(5.6.9.13.)
김자반(13.)
상추겉절이
재육볶음(10.)
열무김치(9.13.)
꼬마핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
341.9/17.8/126.6/2

한우콩나물밥(5.)
부대찌개(2.5.6.9.10.13.)
메추리알어묵조림(1.5.6.13.)
가지양념찜
깍두기(9.13.)
워터젤리(13.)
오리훈제야채볶음(5.6.13.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
476.7/23/85.1/2.8

친환경현미잡곡밥
감자수제비(1.5.6.)
닭단호박조림(2.5.6.13.)
오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.)
총각김치(9.13.)
파인애플
김부각
*에너지/단백질/칼슘/
철
398.1/25.1/153.3/2.7

친환경흑미잡곡밥
맑은감자국(5.6.13.)
돼지간장불고기(5.6.10.13.)
로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
느타리버섯볶음(5.6.)
배추김치(9.13.)
아이스크림(1.2.5.)
*에너지/단백질/칼슘/
철
444.2/21.4/108.6/2.8

◇ 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.