



2023 - 92호

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 11월 영양소식 및 식단안내



식품구성자전거란?

- 식품구성자전거는 우리가 매일 필요로 하는 영양소를 골고루 섭취하여 비만을 예방하도록, 알기 쉽게 자전거 모양으로 제작한 식사 모형이다.
- 우리가 주로 먹는 식품의 종류와 영양소, 기능이 비슷한 것끼리 묶어서 6가지의 색으로 구분하였다.
- 자전거 바퀴 안의 각각의 면적은 **우리가 하루에 먹어야 하는 양의 배분**을 나타낸 것이다.



자전거 앞바퀴에는 물!

수분 섭취의 중요성을 알리기 위해 앞바퀴에 물잔 그림을 넣었다. 고른 영양소의 섭취가 중요하듯이, 물의 섭취도 중요함을 강조한 것이다.

뒷바퀴에는 다양한 영양소!

- 영양에 대한 지식이 부족한 사람들도 쉽게 알 수 있도록 면적의 배분과 색상으로 구분하여 나타냈다.
- 여섯 개의 크고 작은 면적은 많이 필요한 영양소는 필요한 만큼 넓게, 적게 필요한 영양소는 적은 면적으로 나타냈다. 따라서 영양을 한 가지 식품에서 모두 섭취할 것이 아니라, 같은 식품군 안에서 서로 바꾸어 먹도록 하여 보다 효율적으로 섭취해야 한다.
- 건강 유지를 위해 적당한 영양을 섭취 한 다음, 수시로 앞바퀴에 비치된 물을 마시면서 힘차게 자전거를 타고 달리는 동안 에너지를 소모한다. 이처럼 균형 있는 식사와 수분 섭취, 적절한 운동이 비만을 예방하고 건강을 유지하는 기본이 된다.

◎식품구성자전거를 활용하여 골고루 먹기◎

<곡류 및 전분류>



- ▶ 식생활에서 주식에 속하는 식품들로 가장 많은 부분을 차지한다. 밥, 빵, 감자, 고구마 등이 속하며, 쌀밥, 흰 빵 보다 잡곡밥, 통밀 빵, 전곡을 먹는 것이 좋다.
- ▶ 기능: 주된 영양소는 탄수화물이다. 운동, 일, 생활 활동에 필요한 에너지를 공급한다. 곡류의 섭취가 부족하면, 뇌에 에너지원을 공급 할 수 없어 공부 가 잘 안되고 일의 능률이 떨어지며, 적정 몸무게를 유지할 수 없고, 운동을 할 때도 쉽게 지친다.

<채소류와 과일류>

- ▶ 식물성 식품인 야채 및 과일류, 감지.
- ▶ 기능: 주된 영양소는 비타민, 무기질이다. 우리 몸의 기능을 조절하고 신진 대사에 관여하며, 노화를 예방한다. 부족하게 섭취하면 빈혈, 감기에 잘 걸리며, 식이 섬유소가 부족하여 장의 운동이 원활하지 못하여 변비가 생기고, 지속적인 변비는 피부를 거칠게 한다. 채소 반찬은 매 끼 2종류 씩 섭취하고, 간식은 과일류로 하여 비타민과 무기질이 부족하지 않도록 해야 한다.

<고기, 생선, 계란, 콩, 견과류>



- ▶ 동물성 식품으로 섭취되는 고기, 생선, 알 및 콩류
- ▶ 기능: 단백질로 우리 몸의 피와 살(근육)을 구성하고 병에 대한 저항력을 높여 준다. 이 식품이 부족하게 되면 잘 자랄 수 없으며 면역성이 없어 병에 잘 걸리며, 철분의 흡수율이 떨어져 빈혈에 걸리기 쉽다.

<우유 및 유제품>

- ▶ 칼슘이 주성분이며, 뼈와 치아를 구성한다.
- ▶ 기능: 뼈의 구성 성분인 만큼 성장에 꼭 필요하며, 부족하면 뼈와 치아가 약해진다.



<유지류>

- ▶ 조리용으로 사용되는 유지류.
- ▶ 기능: 에너지를 공급하고, 체온을 유지하고, 장기를 보호하고, 포만감을 준다. 과잉 섭취 시 피 속에 지방이 쌓여 혈관이 좁아지고, 고혈압, 심장병, 비만 등 성인병에 걸리기 쉽고 열량이 높아 쉽게 살이 찌고 뚱뚱해진다.

익 산 부 송 유 치 원



11월 유치원급식 식단



올바른 식사예절 실천

3가지 약속

1 급식시간에 잘서 지키기

2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

3 감사하는 마음으로 먹기



		11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri
		장조림버터비빔밥(1.2.10.13) 미소장국(5.6) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 순살고등어무조림(7.9) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 위더젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 492.3/29.0/154.9/2.6	친환경현미잡곡밥 닭고기미역국(15) 돼지갈비떡찜(10) 미나리된장무침(5.6) 진미채볶음(17) 깍두기(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 408.2/25.9/76.5/1.2	친환경흑미잡곡밥 얼갈이된장국(5.6) 미트볼떡케찜조림(1.2.5.6.10.11.12.15.16) 달걀말이(1) 상추겉절이 배추김치(9) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 459.6/16.1/111.8/2.1
11/6 Mon	11/7 Tue	11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri
친환경기장잡곡밥 닭곰탕(15) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13) 궁중떡볶이(1.5.6.10.16) 순살갈치구이(6) 깍두기(9) 리얼치즈미니롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 676.5/32.4/113.0/2.4	친환경찰보리잡곡밥 순살아귀매운탕(5.9) 메추리알어묵조림(1.5.6) 곤드레나물볶음 수제떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 547.1/23.7/150.8/3.7	친환경쌀밥 한우갈비탕(16) 삼치옛장조림 양송이들깨탕 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 짜먹는요거바(2) *에너지/단백질/칼슘/철 572.4/32.0/133.0/3.4	친환경현미잡곡밥 맑은감자국(5.6) 닭단호박조림(15) 잡채(10) 고사리볶음 배추김치(9) 과일푸딩(2) *에너지/단백질/칼슘/철 436.8/19.6/53.2/2.4	친환경흑미잡곡밥 근대두부된장국(5.6.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 아삭고추된장무침 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 황금향 *에너지/단백질/칼슘/철 730.8/22.5/91.2/2.5
11/13 Mon	11/14 Tue	11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri
친환경기장잡곡밥 감자수제비(1.5.6) 네모참치장조림(1.5.6.16.18) 오이도라지채무침 소고기참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과망고음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 572.4/23.6/68.7/3.2	친환경찰보리잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9) 김자반(5) 도토리묵상추무침 오리직화간장불고기(13) 총각김치(9) 식빵피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 471.5/28.8/121.0/5.2	꼬마주먹밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 온소바(2.3.5.6.7.9.18) ㅋㅋ돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) 황도양상추샐러드(1.2.5.6.11) *에너지/단백질/칼슘/철 672.3/16.1/125.5/3.7	친환경현미잡곡밥 가래떡면국(1.13.16) 감자어묵조림(1.5.6) 묵은지닭조림(9.10.15) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 448.2/24.4/111.8/2.9	친환경흑미잡곡밥 육개장(1.16) 연근조림 수제소시지피망볶음(2.5.6.10.15.16) 오리훈제야채볶음 깍두기(9) 군밤 *에너지/단백질/칼슘/철 540.3/25.2/47.9/3.0
11/20 Mon	11/21 Tue	11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri
친환경기장잡곡밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 시금치새송이무침 송화고버섯볶음 할우불고기(13.16) 열무김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 472.1/27.7/84.7/3.4	친환경찰보리잡곡밥 조랭이떡국(1.16) 순살갈치감자조림 깎뽕찜 어묵양파볶음(1.5.6) 총각김치(9) 미니슈크림파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 486.6/20.0/111.8/2.1	짜장밥(1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(5.6.8.9.10.13.16.17.18) 사과오이무침 생선까스(1.5.6.13) 깍두기(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 462.9/23.5/197.5/1.5	친환경현미잡곡밥 쇠고기무국(16) 멸치유채리조림(5.6) 열대과일샐러드(1.2.5.6.12) 세발나물무침 돼지고기콩나물불고기(5.10) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 410.8/20.4/95.0/1.9	친환경흑미잡곡밥 돼지김치찌개(5.9.10) 가지양념찜(자) 찜닭(5.6.13.15.18) 행전(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(9) 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 546.7/31.6/189.1/4.2
11/27 Mon	11/28 Tue	11/29 Wed	11/30 Thu	
친환경기장잡곡밥 동태살얼큰국(5) 돼지간장불고기(5.6.10.13.16) 치커리유채청무침 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 총각김치(9) 감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 443.5/27.6/83.6/1.9	친환경찰보리잡곡밥 우렁감자된장국(5.6) 불어묵조림(1.5.6.13.18) 순살닭볶음탕(15) 숙주미니나물 열무김치(9) 위더젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 405.9/23.4/297.7/2.9	감밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16) 황태채무국(5) 네모참치장조림(1.5.6.16.18) 고사리볶음 오리주물럭(9) 깍두기(9) 유기농뿌요주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 472.6/23.0/85.3/3.3	친환경현미잡곡밥 바지락순두부국(1.5.18) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 열무된장무침 수제떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 709.1/29.5/179.3/5.0	

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

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.팥콩 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) 19.잣