



2023 - 51호

# 가 정 통 신 문

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

놀이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

## 2023학년 7~8월 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



7/3 Mon	7/4 Tue	7/5 Wed	7/6 Thu	7/7 Fri
친환경기장잡곡밥 쇠고기미역국 찜닭(2.5.6.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 열무김치(9.13.) 알배추겉절이(13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 471.3/30.8/104.3/3	친환경찰보리잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 볼어죽조림(1.5.6.13.16.18.) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.) 도토리묵상추무침(5.) 깍두기(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 456.7/24.6/60.4/2.2	친환경쌀밥(자율)(6.) 쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 오이도라지채무침 진미채볶음(17.) 새우통살까스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 사과망고음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 479.5/23.4/85.5/2.3	친환경현미잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 두부달걀부침(1.5.) 총각김치(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 550.7/22.4/147.1/3.5	친환경차조잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 청경채나물 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.) 순살고등어구이(7.13.) 깍두기(9.13.) 블루베리 *에너지/단백질/칼슘/철 453.4/27.1/87/2.8
7/10 Mon	7/11 Tue	7/12 Wed	7/13 Thu	7/14 Fri
친환경기장잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 묵은지사태찜(5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 행전(1.2.5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) 워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 472/26.8/90.1/2.6	친환경찰보리잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 열대과일샐러드(1.5.6.12.13.) 숙주미나리나물 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 585.5/36/62.4/3.6	친환경쌀밥(자율)(6.) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면(1.5.6.10.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 생선까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 615.2/25.6/167.7/2.2	친환경현미잡곡밥 쇠고기우거지국(5.6.13.16.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 여육양파볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 352.1/25.3/111.2/3.8	친환경차조잡곡밥 얼갈이된장국(5.6.) 간장불고기(5.6.10.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 사과오이무침 배추김치(9.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 533.4/26.6/254.4/2.7
7/17 Mon	7/18 Tue	7/19 Wed	7/20 Thu	7/21 Fri
친환경기장잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 멸치유절리조림(1.4.5.6.9.13.) 단호박돈사태찜(5.6.10.13.) 치커리유자채무침 총각김치(9.13.) ABC음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 408.1/21.2/89.7/2.4	친환경찰보리잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 닭갈비(2.5.6.13.) 김자반(13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 자두 *에너지/단백질/칼슘/철 346.9/23.9/65.6/3	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 중합어묵국(1.5.6.13.) 소고기참스테이크(2.5.6.10.12.13.16.) 상추겉절이 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 상하목장요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 468.5/26/163.6/3.6	친환경현미잡곡밥 폰독이만두국(1.5.6.10.13.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 사과 리코타치즈샐러드(발사믹)(2.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.3/22.8/84.8/2.8	친환경차조잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 메추리알어묵조림(1.5.6.13.) 오이도라지채무침 순살치킨(간지치킨)(2.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 666.2/33.7/308.1/3.2

◇ 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.고등어8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두15.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.

◇ 메뉴 선호도 조사 결과:

순살치킨 68표, 잔치국수 24표, 고등어구이 18표, 짜장면·행전 17표, 생선까스 16표, 우동 11표, 탕수육·삼겹살구이 10표, 동까스 9표, 스파게티 7표, 등갈비조림·시즈샐러드 6표, 케이준샐러드 3표  
까르보떡볶이 2표, 떡갈비 1표

※ 메뉴들은 7~8월에 분산되어 반영되었습니다.



## 8월 유치원급식 식단



8/7 Mon	8/8 Tue	8/9 Wed	8/10 Thu	8/11 Fri
친환경기장잡곡밥 닭고기미역국(5.6.13. .) 돼지갈비떡찜(10.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.1 3.) 해물부추전(1.2.5.6.9 .13.17.) 배추김치(9.13.) 리얼치즈미니롤케익(1 .2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 531.5/31.5/112.5/2.9	친환경찰보리잡곡밥 돼지갈비찜(5.9.10. 13.) 네모참치장조림(1.5.6 .10.13.) 삼치데리야끼구이(5.6 .13.) 깍두기(9.13.) 멜론 리코타치즈샐러드(발 사믹)(2.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 465.1/29.9/82.6/3.6	꼬마주먹밥(5.6.13.16 .) 냉소바(2.3.5.6.7.9.1 8.) 사태폭립소스조림(6.1 0.12.13.) 애호박새우살볶음(9.1 3.) 새우튀김(1.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 773.2/36.1/239.1/4.8	친환경현미잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 불어죽조림(1.5.6.13. 16.18.) 순살갈치감자조림(5.6 .13.) 부추양파무침(5.6.13. .) 총각김치(9.13.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/ 철 451.3/31.3/86.4/2.8	친환경차조잡곡밥 얼갈이된장국(5.6.) 볼로냐토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.) 찜닭(2.5.6.13.) 도토리묵상추무침(5.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13. .) *에너지/단백질/칼슘/ 철 528.1/27.2/117.1/3.3
8/14 Mon	8/15 Tue	8/16 Wed	8/17 Thu	8/18 Fri
친환경기장잡곡밥 육개장(1.) 한입떡갈비조림(1.2.5 .6.12.13.15.16.) 진미채볶음(17.) 배추김치(9.13.) 청경채겉절이(13.) 워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/ 철 468/24.5/65.3/2.9	광복절	한우콩나물밥(5.) 맑은강자국(5.6.13.) 묵은지닭조림(5.6.9.1 3.15.) 오이도라지채무침 어묵양파볶음(1.5.6.1 3.) 총각김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 716.2/31/282.7/3.4	친환경현미잡곡밥 한우갈비탕(13.) 순살고등어무조림(7.9 .13.) 숙주미나리나물 두부동그랑뎡(1.2.5.6 .10.15.16.) 배추김치(9.13.) 블루베리 *에너지/단백질/칼슘/ 철 498.3/24.8/83.7/3.6	친환경차조잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 수제소시지피망볶음(2 .6.10.) 고구마돈사태찜(5.6.1 0.13.) 깍두기(9.13.) 포도 시저샐러드(1.2.5.6.1 2.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 621.2/25.1/90.9/3
8/21 Mon	8/22 Tue	8/23 Wed	8/24 Thu	8/25 Fri
친환경기장잡곡밥 참치김치찌개(5.9.13. .) 까르보나라떡볶이(1.2 .5.6.10.12.13.) 수육(10.) 배추김치(9.13.) 파인애플 상추깻잎쌈 *에너지/단백질/칼슘/ 철 507.6/28.4/102.8/3.7	친환경찰보리잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.1 0.13.) 돼지간장불고기(5.6.1 0.13.) 치커리유자청무침 오징어김치전(1.2.5.6 .9.13.17.) 깍두기(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 558.7/26.9/60.8/1.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.1 0.13.15.16.) 잔치국수(1.5.6.13.) 네모참치장조림(1.5.6 .10.13.) 소고기육전(1.6.16.) 열무김치(9.13.) 수제요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 714.7/42.3/218.4/5.7	친환경현미잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9 .13.18.) 카레닭볶음(2.5.6.13. .) 고구마추러스맛탕(1.2 .5.6.) 총각김치(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2 .5.11.13.) 워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/ 철 490.8/23.4/53.5/2.6	친환경차조잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16 .) 미트볼케찹조림(1.2 .5.6.10.11.12.13.) 사과오이무침 순살고등어된장구이(1 .5.6.7.10.) 깍두기(9.13.) 사과망고음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 518.1/25.6/60.4/2.9
8/28 Mon	8/29 Tue	8/30 Wed	8/31 Thu	
친환경기장잡곡밥 바지락순두부국(1.5.1 3.) 돈육짜장볶음(5.6.10. 13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 알배추겉절이(13.) 타코야끼(1.5.6.9.12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 430.4/25.6/112.8/4.9	친환경찰보리잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 단호박돈사태찜(5.6.1 0.13.) 브로콜리꽃맛샐러드 (1.4.5.6.8.13.18.) 행전(1.2.5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) 포도 *에너지/단백질/칼슘/ 철 478.5/27.3/81.6/3.8	치킨마요덮밥(1.2.5.6 .13.15.) 미소장국(5.6.) 돈육장조림(1.5.6.10. 13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(13.) 굴굴이한라봉(13.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 544.6/27.6/80.1/2.4	친환경현미잡곡밥 설렁탕(5.6.8.13.16.) 묵은지닭조림(5.6.9.1 3.15.) 느타리버섯볶음(5.6.) 해물볶음우동(5.6.8.9 .13.17.18.) 배추김치(9.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/ 철 523.3/39.9/198.4/5	

◇ 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.