



2023 - 74호

# 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 9월 영양소식 및 식단안내

### 나트륨 줄이기

#### 1. 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

- \* WHO 및 우리나라 최대 섭취 권고량  
→ 2000mg이하
- \* 우리나라 1인당 하루 나트륨 섭취량  
→ 4878mg(2011기준)

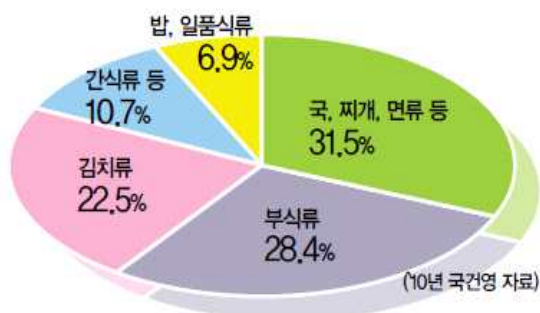


#### 2. 나트륨 어디에 많이 있나요?

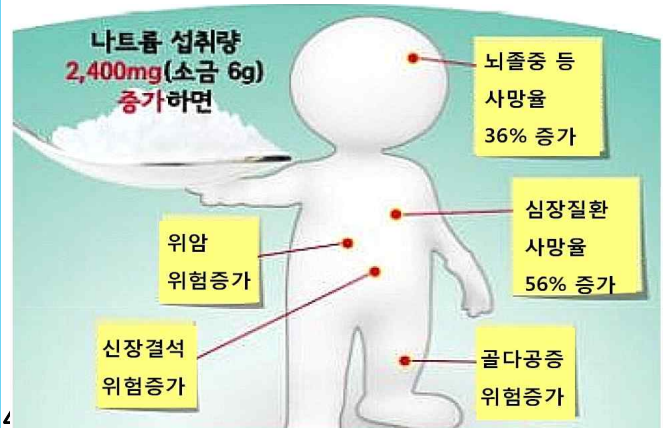
\*소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양



\* 우리나라의 경우 국 > 찌개 > 면류에서 나트륨 섭취량이 높습니다.



#### 3. 나트륨 과잉섭취하면 무엇이 문제인가요?



- ① 국이나 찌개 섭취 시 국물을 반 정도만 드세요.  
매 끼니마다 국물량의 반정도(200ml)만 덜 드셔도 하루 염분 섭취를 평소의 반정도로 줄이실 수 있습니다.
- ② 저염조리법을 활용합니다.
  - 생선은 조림 대신 구이로  
→ 소금대신 간장소스 곁들이기
  - 소스는 고소하게  
→ 김가루, 깨, 땅콩, 잣 이용
  - 쌈장이나 고추장은 짜지않게 희석  
→ 쌈장이나 고추장 양은 줄이고 두부, 양파, 사과, 견과류 등을 첨가하여 염도 줄이기
- ③ 채소와 과일을 충분히 섭취하세요.
  - 칼륨이 많은 채소와 과일을 드시면 나트륨의 배출을 도와줍니다.
- ④ 가공식품 구입 시 영양표시의 나트륨 함량을 확인합니다.

### 영양성분

1회 제공량 1개(90g)  
총1회 제공량(90g)

1회 제공량 당 함량		%영양소 기준치
열량	270kcal	-
탄수화물	46g	14%
단백질	5g	8%
지방	9g	18%
포화지방	2.5g	17%
트랜스지방	0g	-
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%

%영양소기준치: 1일 영양소기준치에 대한 비율

나트륨 함량 확인!

일일 권장섭취량

2000mg을 넘지

않도록 합니다.



## 9월 유치원급식 식단



### 올바른 식사 예절 실천

1. 급식시간에 잘서 지키기

2. 음식은 골고루 먹고 남기지 않기

3. 감사하는 마음으로 먹기



### 3가지 약속

9/1 Fri

친환경차조잡곡밥  
쇠고기미역국(16)  
참나물무침  
오리직화간장불고기(5.6.10.13)  
탕수만두(1.5.6.9.10.12.13)  
배추김치(9.13)  
아이스슈(1.2.5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
467.9/24.5/89.4/5.1

9/4 Mon

친환경기장잡곡밥  
닭곰탕(13.15)  
네모참치장조림(1.5.6.10.13)  
로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
오이도라지채무침  
깍두기(9.13)  
굴  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
631.9/30.9/136.4/2.5

9/5 Tue

친환경찰보리잡곡밥  
우리콩청국장찌개(5.9.13)  
브로콜리꽃말샐러드(1.4.5.6.8.13.18)  
참치김치전(1.2.5.6.9.13)  
수제떡갈비(5.6.10.12.13)  
깍두기(9.13)  
골드키위  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
580.4/22.9/173.1/4.2

9/6 Wed

친환경쌀밥(6)  
종합어묵국(1.5.6.13)  
콩나물무침(5)  
돈육짜장볶음(5.6.10.13)  
치킨너겟(1.2.5.6.13)  
총각김치(9.13)  
과일푸딩(1.5.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
461.8/23.2/60.8/1.3

9/7 Thu

친환경현미잡곡밥  
동태살얼큰국(5)  
짬뽕(2.5.6.13)  
두부조림(5)  
배추김치(9.13)  
리코타치즈샐러드(발사믹)(2.12.13)  
워터젤리  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
475.6/29.0/111.4/2.4

9/8 Fri

친환경차조잡곡밥  
쫄면이만두국(1.5.6.10.13)  
순살갈치감자조림(5.6.13)  
미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.13)  
열대과일샐러드(1.5.6.12.13)  
배추김치(9.13)  
청경채겉절이(13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
596.7/19.7/77.3/2.0

9/11 Mon

친환경기장잡곡밥  
아욱된장국(5.6.9.13)  
카레닭볶음(2.5.6.13)  
연근조림(5.6.13)  
총각김치(9.13)  
알배추겉절이(13)  
치즈볼(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
425.2/20.6/205.5/3.8

9/12 Tue

친환경찰보리잡곡밥  
맑은감자국(5.6.13)  
묵은지사태찜(5.6.9.13.15)  
고사리볶음(5.6)  
어묵양파볶음(1.5.6.13)  
배추김치(9.13)  
사과  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
339.1/16.5/56.7/1.2

9/13 Wed

김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16)  
콩나물국(5)  
느타리버섯볶음(5.6)  
진미채볶음(17)  
통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추김치(9.13)  
짜먹는요거버(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
535.7/21.9/123.5/3.3

9/14 Thu

친환경현미잡곡밥  
조랭이떡국(1.13.16)  
달걀말이(1.13)  
가지양념찜(자)  
순살고등어된장구이(1.5.6.7.10)  
파인애플  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
489.4/21.8/63.0/2.2

9/15 Fri

친환경차조잡곡밥  
순살아귀매운탕(5.6.9.13.18)  
닭다호박조림(2.5.6.13)  
시저샐러드(1.2.5.6.12.13)  
궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16)  
깍두기(9.13)  
미니월(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
532.1/28.1/188.7/2.3

9/18 Mon

친환경기장잡곡밥  
우렁감자원장국(5.6)  
수제소시지피망볶음(2.6.10)  
치커리유자청무침  
두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16)  
배추김치(9.13)  
수제요거트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
524.9/21.1/399.6/3.4

9/19 Tue

친환경찰보리잡곡밥  
맑은감자국(5.6.13)  
메추리알어묵조림(1.5.6.13)  
부추양파무침(5.6.13)  
삼치데리야끼구이(5.6.13)  
총각김치(9.13)  
포도  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
410.9/20.4/59.6/2.2

9/20 Wed

짜장밥(1.5.6.10.13)  
미소장국(5.6)  
유자단무지채무침(13)  
생선가스(1.2.5.6.13)  
깍두기(9.13)  
뽕로요구르트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
480.6/20.2/200.7/1.7

9/21 Thu

친환경현미잡곡밥  
육개장(1)  
감자어묵조림(1.5.6.13)  
사과오이무침  
한우불고기(5.6.13.16)  
배추김치(9.13)  
멜론  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
416.3/25.1/51.6/3.1

9/22 Fri

친환경차조잡곡밥  
감자수제비(1.5.6)  
사태폭립소스조림(6.10.12.13)  
멸치유즐리조림(1.4.5.6.9.13)  
애호박새우살볶음(9.13)  
배추김치(9.13)  
식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
519.4/28.1/136.2/1.9

9/25 Mon

친환경기장잡곡밥  
가래떡면국(1.13.16)  
돼지고기콩나물불고기(5.6.10.13)  
미역줄기볶음(1.5.6.13)  
행전(1.2.5.6.10.13)  
배추김치(9.13)  
과일푸딩(1.5.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
572.9/28.6/92.7/2.5

9/26 Tue

꼬마주먹밥(5.6.13.16)  
쌀국수(5.6.13.15.16.18)  
오이도라지채무침  
진미채볶음(17)  
순살치킨(간지치킨)(2.6.12.13.15.18)  
배추김치(9.13)  
워터젤리  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
674.7/35.7/105.7/3.6

9/27 Wed

친환경쌀밥(6)  
쇠고기무국(5.6.13.16)  
돼지갈비떡찜(10.13)  
어묵잡채(1.5.6.8.13)  
도토리묵상추무침(5)  
배추김치(9.13)  
약과마카롱(1.2.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
444.0/19.1/68.6/2.5

9/28 Thu

# 추석연휴

9/29 Fri

◇ 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.