



2022 - 91호

가 정 통 신 문

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

높이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

2022학년 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



	11/1 Tue	11/2 Wed	11/3 Thu	11/4 Fri
	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기미역국 돼지갈비떡찜(10.13.) 진미채볶음(17.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 424.1/25.8/54.1/2.1	감밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 콩나물국(5.) 삼치옛장조림 시금치새송이무침 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 깍두기(9.13.) 위더젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 339.3/22.5/61.3/3.1	친환경현미잡곡밥 우렁강자된장국(5.6.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.12.13.15.16.) 두부조림(5.) 배추김치(9.13.) 망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 418/21.5/298.4/4	친환경흑미잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 닭갈비(2.5.6.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 청경채나물 총각김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 437.7/24.5/113.9/2.4
11/7 Mon	11/8 Tue	11/9 Wed	11/10 Thu	11/11 Fri
친환경기장잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 순살고등어김치찌짐(7.9.13.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 432.9/19.2/72/2.2	친환경찰보리잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 매추리알어묵조림(1.5.6.13.) 미트볼떡볶음(1.2.5.6.10.11.12.13.) 상추겉절이 배추김치(9.13.) 꼬마한도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 490.7/20.9/88.1/2.9	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 미소장국(5.6.) 고구마돈사태찌(5.6.10.13.) 청포묵무침(5.6.) 깍두기(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 425.7/22.1/92.3/2	친환경현미잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 찜닭(2.5.6.13.) 치커리유자청무침 햄전(1.2.5.6.10.13.) 총각김치(9.13.) 갈릭파이(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 479/31.8/58.8/4.2	친환경흑미잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 수레소시지피망볶음(2.6.10.) 순살갈치구이(6.) 배추김치(9.13.) 크런치초코스틱(2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 584.3/25.4/96.1/2.6
11/14 Mon	11/15 Tue	11/16 Wed	11/17 Thu	11/18 Fri
친환경기장잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 오리주물럭(9.) 오이도라지채무침 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 599/22.4/119.3/4.2	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 멸치유즐리조림(1.4.5.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 378.1/22.9/75.7/2.5	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 어묵우동(1.5.6.9.13.) 숙주꽃맛살무침 미나리된장무침(5.6.) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 위더젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 690.5/36/105.9/3.2	친환경현미잡곡밥 두부김치찌개(5.9.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 사랑해사과씨(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 414.2/19.1/67.7/1.7	친환경흑미잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.13.) 코다리무조림(13.) 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 수제요거트(2.) 김부각 *에너지/단백질/칼슘/철 566.7/29.5/219.6/2.6
11/21 Mon	11/22 Tue	11/23 Wed	11/24 Thu	11/25 Fri
친환경기장잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 볼로냐토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.) 순살고등어된장구이(1.5.6.7.10.) 깍두기(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 620.5/32.1/68.9/3.3	친환경찰보리잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 연근조림(5.6.13.) 콩나물무침(5.) 뽕잎참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 342.4/20.4/71.9/2.4	달걀실파국(1.) 짜장밥(1.5.6.10.13.) 순살닭볶음탕(2.5.6.13.) 볼어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 짜먹는요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 401.5/28.7/70.7/2.1	친환경현미잡곡밥 육개장(1.) 김자반(13.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 생선까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 557.2/26/217.9/2.9	친환경흑미잡곡밥 팽이버섯된장국(5.6.) 사태폭립소스조림(6.10.12.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 446.9/27.7/52.2/2.5
11/28 Mon	11/29 Tue	11/30 Wed		
친환경기장잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 숙주미나리나물 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.) 수제햄박스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 557.1/29.1/84.9/3.3	친환경찰보리잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 목은지닭조림(5.6.9.13.15.) 총각김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 367.3/24/99.4/2.5	한우콩나물밥(5.) 조랭이떡국(1.13.16.) 닭갈비(2.5.6.13.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 도토리묵상추무침(5.) 배추김치(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 557.7/29.4/71.5/4.2		

◇ 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.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