



가 정 통 신 문

높이로
꿈을 키우며
따뜻한 마음을
가진 어린이

2022 - 68호

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

2022학년 9월 영양소식 및 식단안내



나트륨 줄이기



1. 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

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

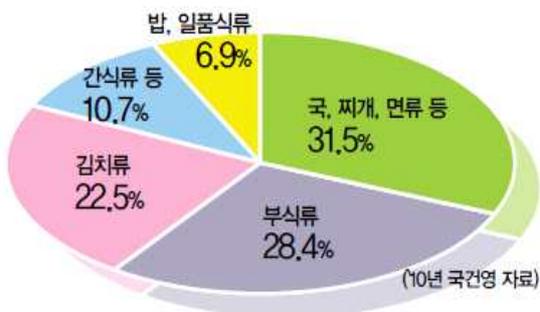


2. 나트륨 어디에 많이 있나요?

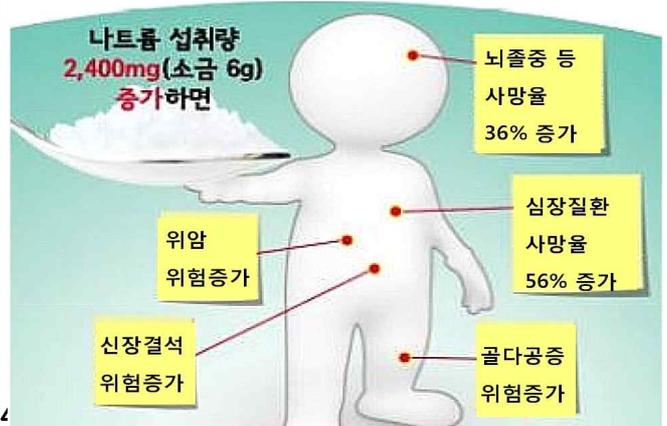
*소금 1g(=나트륨 400mg)에 해당하는 양



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



3. 나트륨 과잉섭취하면 무엇이 문제인가요?



- ① 국이나 찌개 섭취 시 국물을 반 정도만 드세요.
매 끼니마다 국물양의 반정도(200ml)만 덜 드셔도 하루 염분 섭취를 평소의 반정도로 줄이실 수 있습니다.
- ② 저염조리법을 활용합니다.
 - 생성은 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 **2000mg**을 넘지 않도록 합니다.

9월 유치원급식 식단

올바른 식사 예절 실천

1 **급식시간에 질서 지키기**

2 **음식은 골고루 먹고 남기지 않기**

3 **감사하는 마음으로 먹기**

3가지 약속



9/1 Thu	9/2 Fri
친환경현미잡곡밥 쇠고기미역국 오리주물럭(9.) 불어죽조림(1.5.6.13.16.18.) 고사리볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 438.9/21/94.6/2.7	친환경흑미잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9.13.) 사태푹팍소스조림(6.10.12.13.) 달걀말이(1.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 과일무딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 392.9/22.3/84.9/3.2

9/5 Mon	9/6 Tue	9/7 Wed
친환경기장잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 총각김치(9.13.) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 360.7/22.3/65.7/3.7	친환경찰보리잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 콩나물무침(5.) 병익참쌀도너츠(1.2.5.6.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 435.1/22.7/69.2/1.6	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 잔치국수(1.5.6.13.) 청경채나물 참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.) 김치볶음(9.13.) 열무김치(9.13.) 사이한청사과(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 545.9/20.8/124.5/6.5

9/8 Thu	9/9 Fri
친환경현미잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 도토리묵상추무침(5.) 배추김치(9.13.) 송편(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 566.9/24.4/78/2.7	주석연휴

9/12 Mon	9/13 Tue	9/14 Wed
대체공휴일	친환경찰보리잡곡밥 동태살얼큰국(5.) 짬뽕(2.5.6.13.) 오이도라지채무침 행전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 과일무딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 462.1/35.8/85.4/2.7	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 콩나물국(5.) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13.) 멸치유즐리조림(1.4.5.6.9.13.) 열무된장무침 배추김치(9.13.) 워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 521.5/27.5/143.6/3.5

9/15 Thu	9/16 Fri
친환경현미잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.13.) 사과오이무침 오리직화간장불고기(5.6.10.13.) 진미채볶음(17.) 군고구마 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 541/31.6/65/3.5	친환경흑미잡곡밥 불나전골(5.6.13.16.18.) 수육(편육)(10.) 탕수만두(1.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 상추겹잎쌈 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 477.7/33.3/169.3/4.6

9/19 Mon	9/20 Tue	9/21 Wed
친환경기장잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 숙주미나리나물 배추김치(9.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 477.6/35.8/194.5/2.7	친환경찰보리잡곡밥 우렁강자된장국(5.6.) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 참치김치전(1.2.5.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 460.3/20.1/300.8/4.3	한우콩나물밥(5.) 조랭이떡국(1.13.16.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 치커리유자채무침 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 굴골이한라봉(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 786.4/31.7/79.5/4.3

9/22 Thu	9/23 Fri
친환경현미잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 볼로냐토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.) 가지양념찜 순살고등어된장구이(1.5.6.7.10.) 배추김치(9.13.) 포도 *에너지/단백질/칼슘/철 616.3/27.5/83/3.6	친환경흑미잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 애호박새우살볶음(9.13.) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.) 총각김치(9.13.) 꼬마한도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 오리훈제야채볶음(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 550.7/25.8/45.3/3.1

9/26 Mon	9/27 Tue	9/28 Wed
친환경기장잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 고구마추러스맛탕 숙주꽃맛살무침 열무김치(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 493.4/28.1/98.8/2.8	친환경찰보리잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 연근조림(5.6.13.) 순살고등어김치찌침(7.9.13.) 총각김치(9.13.) 망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 434.9/16.7/103.9/2.2	친환경쌀밥(자율)(6.) 해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면(1.5.6.10.13.) 참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(13.) 뽕로오구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 553.1/23.9/166.9/6.1

9/29 Thu	9/30 Fri
친환경현미잡곡밥 근대두부된장국(5.6.) 소시지나비파스타볶음(1.2.5.6.10.) 오이도라지채무침 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 462.2/19.2/73.9/2.6	친환경흑미잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 김자반(13.) 제육볶음(10.) 미역술기볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 우리쌀초코칩머핀(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 538.1/27/148.6/3.6

◇ 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.