

## 단 음식은 적게 먹어요 (당류 섭취 줄이기)

달게 먹는 습관, 왜 고쳐야 할까요?



당은 단맛이 나는 영양소로 우리 몸에 힘을 내는 역할을 담당해요. 하지만 달게 먹는 습관은 비만, 당뇨병 등 건강에 나쁜 영향을 줍니다.



똥똥해져요

당이 흡수되면 에너지로 사용되고 남은 당은 지방으로 바뀌어 비만을 일으켜요



집중이 안돼요

당을 과잉섭취 시 성격이나 행동이 과격해지고 집중력이 떨어져 학업에 영향을 미쳐요



충치가 생겨요

입 속 세균이 치아에 남아있는 당을 먹고 산을 생성하여 충치가 생겨요



시력이 나빠져요

당은 눈 건강에 도움을 주는 칼슘, 비타민의 흡수를 방해하여 시력이 나빠져요

어린이 음료 속 숨은 당분 함량은?

종 류	용량(ml)	당분함량(g)	각설탕(개)
콜라	250	25	8.3
요구르트	65	11	3.3
유산균 요구르트	150	21	7
오폐레	100	17	6
캐릭터음료	300	40	13
바나나맛우유	240	26	8.7
오렌지주스	350	35	11.7
아이스크림 (빙과류)	118	18	6
팔빙수	250	49	16

덜 달게 먹기 실천하기



- 탄산음료 대신 물을 마셔요.
- 간식으로 과자와 같은 가공식품보다는 과일과 채소를 먹어요.
- 영양표시의 당류의 양을 확인해서 비교해보고 당류가 적은 식품을 골라요.

단 음식 안전하게 먹는 방법은?



- ☞ ‘무설탕 식품’이란 설탕이 들어가지 않았을 뿐 인공감미료가 첨가되어 단맛을 내기 때문에 무설탕 표시에 현혹되지 말고, 반드시 영양성분표를 통해 제품 내의 당 함유량을 확인해요.
- ☞ 단맛을 내는 같은 당류라도 액상과당보다는 설탕을, 설탕보다는 올리고당이 들어있는 제품을 선택해요.
- ☞ 아이들에게 음료를 줄 때에는 컵에 작은 양의 음료만 따라 주거나 작은 용량의 제품을 선택해요.

# 2023년 5월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
1	2	3 (수다날)	4	5
개원기념일	친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16.) 돈육버섯부추잡채(5.6.10.18.) 새우전애호박나물(5.9.) 오색전(20g)(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 임실배즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.3/15.1/67.7/2.1	친환경찰현미밥 해물된장국(5.6.9.17.18.) 닭고기바베큐맛볶음(5.6.12.15.) 돌나물사과초무침(5.6.) 배추김치(9.) 우리쌀초코붕어빵(21g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.6/23/78.8/2.1	친환경찰보리밥 만두순두부국(1.5.6.10.) 통살오징어튀김(5.6.16.17) 안심복합스테이크(2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 과일샐러드(망고소스)(1.2.5.6.12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.3/26.2/66.3/2.4	어린이날 
8	9	10 (수다날)	11	12
친환경찰쌀밥 두부무채국(5.6.) 돈육연근볶음(5.6.10.) 모짜렐라치즈볼(36g)(1.2.5.6.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 임실사과즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.4/20.5/82.1/2.2	친환경찰현미밥 새우살아욱된장국(5.6.9.) 동파죽(돈삼겹)(5.6.10.18.) 참나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 딸기 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.4/17.5/109.8/2.5	삼선자장덮밥(5.6.9.10.17.18.) 어묵무채국(5.6.) 탕수육(감귤소스)(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 모양 단무지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.9/20.4/69.3/6.6	친환경찰보리밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16.) 미나리나물(5.6.) 순살고등어구이(된장)(5.6.7.) 배추김치(9.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456/27.5/76.5/3.9	친환경찰현미밥 명태살두부국(5.6.18.) 가지피망볶음(5.6.) 닭마르니카레볶음(2.5.6.12.15.) 배추김치(9.) 쿠키초코슈(25g)(1.2.5.6.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.4/24.9/126.2/2.4
15	16	17 (수다날)	18	19
친환경찰쌀밥 녹두삼계탕(5.6.15.) 시금치나물(5.6.) 국산장어튀김(소스)(1.5.6.) 배추김치(9.) 키위-생과 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.7/20.5/914.3/62.3	친환경찰현미밥 한우들깨떡국(5.6.16.) 잔멸치두부조림(5.6.) 개맛살숙주볶음(5.6.8.18.) 배추김치(9.) 방울토마토(지역인증)(12.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456/19.1/128/3	새우달걀볶음밥(1.5.6.9.18.) 북어콩나물국(5.6.) 눈꽃치즈햄백스테이크(50g)(1.2.5.6.10.12.16.) 배추김치(9.) 오이피클 사과요구르트(100ml)(2.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.9/19/154.6/2.8	친환경찰보리밥 우렁된장찌개(5.6.18.) 꼬들비빔국수(5.6.) 돈육전(35g)(1.5.6.10.) 배추김치(9.) 참외 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.1/17.8/285.8/3.1	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.6.9.) 취나물무침(5.6.) 꿀마늘닭고기구이(5.6.12.15.18.) 백김치(9.) 카스테라핫도그(18g)(1.2.5.6.10.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.1/29.7/162.3/5.5
22	23	24 (수다날)	25	26
친환경찰쌀밥 시금치된장국(5.6.13.) 한우낙지볶음(5.6.16.18.) 슈프림콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.15.16.) 백김치(9.) 오렌지음료(100ml)(13.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477/23.8/177.2/4	친환경찰현미밥 닭고기당면국(5.6.15.) 근대된장무침(5.6.) 베이컨감자볶음(5.6.10.) 배추김치(9.) 임실사과즙(100ml) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.7/16.8/72.9/1.9	친환경완두콩밥 우동(5.6.9.) 왕새우튀김(30g)(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.) 네모단무지 딸기요구르트(100ml)(2.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.4/14.3/243.9/3	친환경찰보리밥 한우들깨떡국(5.6.16.) 크랜베리미트볼볶음(1.2.5.6.10.16.) 오징어볶음(5.6.) 배추김치(9.) 오렌지 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.5/26/82.7/2.7	가족체육대회 
29	30	31	<p>- 알레르기 유발식품 표시 -</p> <p>1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잣</p> <p>... 식품알레르기는 병원에서 전문의에게 정기적으로 정확한 진단을 받는 것이 중요합니다. 현재 알레르기 반응을 일으키는 특정 식품은 담임선생님께 알리고 먹지 않도록 가정에서도 연계지도 바랍니다.</p>	
부처님오신날대체공휴일	친환경찰쌀밥 국산추어탕(5.6.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.17.18.) 파래돌김자반(5.) 치즈스틱구이(1.2.5.6.16.) 배추김치(9.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 455.6/27.2/284.3/4.8	한우불고기덮밥(5.6.16.18.) 블루베리화채 닭고기너겟(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.) 모듬채소피클(2kg)(5.6.13.) 공통양념(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.7/20.6/69/2.2		

☞ 식재료 원산지 표시 안내

\* 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산  
\* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우  
\* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 낙지, 미꾸라지: 국내산  
\* 명태: 러시아산, 주꾸미: 국내산, 다랑어/가공품: 원양산

☞ '수다날' 운영- 수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.

