

## 가정에서 식사예절

- 일주일에 두 번 이상 가족과 함께 식사하기
- 정해진 장소, 정해진 시간에 가족이 함께 모여 식사하기
- 가족이 함께 식사를 준비하고, 함께 먹고 정리 하기
- 식사시간에는 TV와 전화는 나중에~~
- 가족과 대화를 하면서 천천히 먹기
- 하루 일과에 대해 서로 이야기 나누기
- “어떻게 하면 좋을까?” 식의 열린 질문하기
- 부정적인 내용보다는 공감과 칭찬하기
- 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 들어주기

## 밥상머리 교육

## 1. 일상생활에서 대화 주제를 찾자.

거창한 대화 주제를 찾지 말고 밥상의 음식 이야기에서부터 하루 동안 있는 일 등을 아이의 관심사로 발전시키도록 대화를 이끌어 냅니다.

## 2. 식사예절을 강요하지 말자.

“편식하지 마라”, “젓가락질 제대로 해라”등 식사예절을 강요한다면 아이는 가족과 함께 식사하는 것을 싫어하게 됩니다. 화를 내거나 잘못을 지적하는 공격적인 언어 대신 아이의 감정을 읽어주면서 잘못을 교정하는 것이 좋습니다.

## 3. 다양한 표현을 사용하자.

식사시간 중의 대화를 통해서 책을 읽을 때보다 더 많은 단어를 배운다고 합니다. 교육적 효과를 높이려면 부모가 의식적으로 다양한 단어를 활용하여 표현하는 것이 좋습니다.

## 4. TV와 휴대전화를 끄자.

가족식사에서 가장 먼저 대화를 방해하는 요소인 TV와 휴대전화를 끄는 것으로 정하여 가족식사만큼은 어떤 상황도 끼어들 수 없음을 알 수 있도록 합니다. 식사 중에 강제로 TV를 끄는 것은 반감을 키울 수 있기 때문에 1시간 전에 미리 꺼두는 것이 좋습니다.

## 5. 우리 집만의 의식을 만들자.

“잘 먹겠습니다”, “맛있게 먹었습니다”

등의 한마디가 음식이 식탁에 차려지기까지 수고한 사람들과 부모님에 대한 감사와 음식의 소중함 알게 합니다.

# 2023년 10월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
2 임시 공휴일 	3 개천절 	4 (수다날) 친환경찰쌀밥 한우미역국(5.6.16) 돈육바베큐소스조림(1.2.5.6.10.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 마카롱(바닐라카라멜, 25g)(1.2.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.8/20.2/80.0/2.0	5 친환경찰보리밥 순두부맑은국(5) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 전복새송이들깨볶음(18) 배추김치(9) 갯잎장아찌(양념) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.5/21.7/114.3/3.5	6 친환경찰현미밥 닭강자들깨국(5.6.15) 돈육햄달걀찜(1.2.5.6.10.15.16) 오징어볶음(5.6.17) 배추김치(9) 복숭아즙(임실, 100ml)(11.13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.6/26.6/87.6/2.2
9 한글날 	10 친환경찰쌀밥 새우살아욱된장국(5.6.9.13) 동파육(돈삼겹)(5.6.10.13.18) 가지두반장볶음(5.6.12.13.18) 배추김치(9) 얇은 반달 단무지 물만두찜(1.5.6.10.16.18) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.6/17.5/105.8/2.2	11 (수다날) 닭단호박카레덮밥(2.5.6.12.15.16) 대게살달걀탕(1.5.6.8) 연어치즈가스(1.5.6) 배추김치(9) 블루베리무피클 임실배추(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.6/24.3/133.8/2.0	12 친환경찰보리밥 불낙전골(5.6.16.18) 숙주나물 크랜베리미트볼볶음(1.2.5.6.10.15.16) 구운김(개별김2g) 배추김치(9) 골드키위(30g) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/17.8/64.9/2.0	13 친환경찰현미밥 전복삼계탕(5.6.15.18) 더덕장아찌 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 명태전(20g)(1.5.6) 배추김치(9) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.7/19.9/63.7/2.3
16 친환경찰쌀밥 어묵콩나물국(1.5.6) 새우살애호박볶음(1.2.5.6.9.13.18) 삼겹살마늘오븐구이(5.6.10) 배추김치(9) 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.6/19.1/84.4/1.4	17 친환경찰현미밥 한우사골우거지탕(5.6.16) 썩갠나물(5.6) 파래돌김자반(5) 닭가슴살너겟(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.2/20.3/122.2/3.0	18 (수다날) 친환경찰기장밥(작은밥) 우리쌀국수(5.6.9.13.15.16.18) 피자치즈햄스테이크(50g)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이피클 배추김치(9) 딸기요구르트(100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.1/20.1/80.3/2.0	19 친환경찰보리밥 돈육짬뽕국(5.6.8.9.10.16.17.18) 김가루부추무침(5.6) 소시지크림소스볶음(2.5.6.10.12.15.16) 파슬리찰쌀탕수육(5.6.10) 배추김치(9) 블루베리즙(임실, 100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.1/19.1/75.5/5.8	20 친환경찰현미밥 두부청국장찌개(5.6) 돈육안심표고장조림(5.6.10) 사과쪼들무침(5.6) 배추김치(9) 감귤푸딩(50g) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.4/24.7/134.5/2.3
23 친환경찰쌀밥 한우무릎개국(5.6.16) 느타리표고버섯볶음(5.6) 갈비살떡갈비(5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 우리쌀만주(사과)(1.2.6) 복숭아즙(임실, 100ml)(11.13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.1/18.2/61.2/2.6	24 친환경찰현미밥 돈육사골라면(1.2.5.6.10.15.16) 도토리묵상추무침(5.6) 팍푼치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 골드파인애플(조각) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.7/19.1/109.6/1.4	25 (수다날) 돈육자장덮밥(1.5.6.10.13.16) 유부달걀국(1.5) 닭다리살구이/브로콜리(1.2.5.6.12.15.16) 유자단무지채 배추김치(9) 사과요구르트(100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 419.9/25.4/177.9/1.8	26 친환경찰보리밥 닭고기수제비국(5.6.15) 잔멸치파프리카볶음(5) 랍스타돈가스(크림치즈50g)(1.2.5.6.8.9.10.12.13.18) 배추김치(9) 친환경멜론 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.4/23.8/183.4/1.6	27 친환경찰현미밥 단호박순살대구탕(5.6.9) 우리밀불한도그(25g)(1.2.5.6.10.15) 콩나물무침(5) 한우햄스테이크(블루베리잼)(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 임실배추(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.8/28.7/104.9/2.3
30 친환경찰쌀밥 누룽지닭백숙(5.6.15) 참나물새콤무침(5.6) 치즈갈릭은연어스테이크(50g)(5.12) 배추김치(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.0/23.0/72.2/2.3	31 친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 파프리카잡채 돈육달걀가스(45g)(1.5.6.10.12) 백김치(9) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.9/13.7/91.5/2.3	<p>- 알레르기 유발식품 표시 -</p> <p>1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19잰</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>		

## 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품: 국내산 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세: 국내산
- \* 명태: 러시아산, 다랑어/가공품: 원양산

## '수다날' 운영-수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

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

제공된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

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

