



# 10월 학교급식 식단 안내



10/2 <b>Mon</b>	10/3 <b>Tue</b>	10/4 <b>Wed</b>	10/5 <b>Thu</b>	10/6 <b>Fri</b>
<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자</p>		<p>친환경혼합15곡밥(5) 애호박감자칼국수(5.6.9) 연양식불고기오븐구이(2.16) 배추김치(9) 양상추흑임자샐러드(1.4.5) 달걀라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/22.8/271.2/3.8</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 콩나물무침(5) 오리간장불고기(5.6.12.13.18) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 상추쌈&amp;쌈장(1.5.6.13(자율)) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.3/28.3/279.1/4.3</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 한우불고기(5.6.13.16) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 황도복숭아통조림(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.8/26.1/218.2/3.4</p>
10/9 <b>Mon</b>	10/10 <b>Tue</b>	10/11 <b>Wed</b>	10/12 <b>Thu</b>	10/13 <b>Fri</b>
	<p>친환경혼합15곡밥(5) 등갈비김치찌개(5.9.10) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 메추리알장곤약장조림(1.5.6.13) 백김치(9) 곰돌이스티팍(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.0/28.7/304.9/5.2</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 삼선짜장밥(2.5.6.9.13.17.18) 연두부버섯탕(5.6.9.13) 스틱누룽지탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 배추스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.5/28.8/125.2/2.7</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 오삼겹살불고기(5.6.10.13.17) 순살참조기구이(5) 배추김치(9) 요거타임사인머스켓(2) 상추쌈&amp;쌈장(1.5.6.13(자율)) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.3/25.8/149.2/2.0</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 전복낙지연포탕(5.9.16.18) 한입떡갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13.15.16.18) 김가루실파무침(5.6) 닭봉오른구이(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/38.3/284.9/4.8</p>
10/16 <b>Mon</b>	10/17 <b>Tue</b>	10/18 <b>Wed</b>	10/19 <b>Thu</b>	10/20 <b>Fri</b>
<p>친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 수육(10) 무말랭이무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과쥬스 상추쌈&amp;쌈장(1.5.6.13(자율)) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.5/40.4/189.7/4.9</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 해물순두부버섯찌개(1.5.9.10.18) 순살고등어양념찜(5.6.7.13) 치즈오븐달걀비(2.5.6.12.13.15.16.18) 새우열지파래돌김자반(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.8/33.1/168.6/3.9</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.9) 콩나물무침(5) 한우멘치커틀릿(1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/29.8/142.2/3.8</p>	<p>팔찰밥 청국장(5.9) 오리불고기(5.6.13) 미니떡꼬치구이(5.6.13) 김구이 배추김치(9) 스위트자몽쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 744.1/24.1/232.6/4.3</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 해물수제비국(5.6.9) 목살큐브스테이크구이(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 단호박죽 딸기잼파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.4/21.3/215.5/2.2</p>
10/23 <b>Mon</b>	10/24 <b>Tue</b>	10/25 <b>Wed</b>	10/26 <b>Thu</b>	10/27 <b>Fri</b>
<p>친환경혼합15곡밥(5) 동태찌개(9.13.17) 감자어묵조림(1.5.6.12.13) 허브삼겹살버섯구이(5.6.10) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.8/18.7/120.5/2.7</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 닭곰탕(5.6.9.13.15) 민물새우시래기찌짐(5.6.9.13) 왕새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) 도라지배추스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 426.8/15.6/287.5/2.2</p>	<p>곤드레비빔밥&amp;양념간장(5.6) 어묵무국(1.5.6.9) 포막살채소무침(5.6.13.18) 허브치킨직화구이(5.6.12.13.15) 하우스감귤 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/31.6/241.3/5.9</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 오징어무국(9.13.17) 돼지등갈비떡찜(5.6.10.13) 감자고로케(1.5.6.10) 순살고등어매실된장구이(5.6.7) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/29.4/80.9/2.1</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 숙주부추무침 순살코다리강정(4.5.6.12.13) 순살달걀구이(5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.0/40.9/165.5/7.2</p>
10/30 <b>Mon</b>	10/31 <b>Tue</b>	<p>◇ 이리유치원 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		
<p>친환경혼합15곡밥(5) 닭고기살미역국(5.6.9.15) 감자채삼색채소볶음(5) 갈릭버터훈제연어스테이크(1.2.5.6) 무채장아찌콩나물무침 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 409.0/21.6/219.5/2.2</p>	<p>친환경혼합15곡밥(5) 한우갈비완자탕(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 줄면채소무침(5.6.13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 석박지(9) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/17.7/136.7/6.4</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/iriu/> -> 유치원소식 -> 맛있는식단

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



## 영양표시를 보면 건강이 보입니다.

### 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 확인할 수 있어요.
  - 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ "영양표시"는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



#### 나는 지금 다이어트 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.



#### 우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

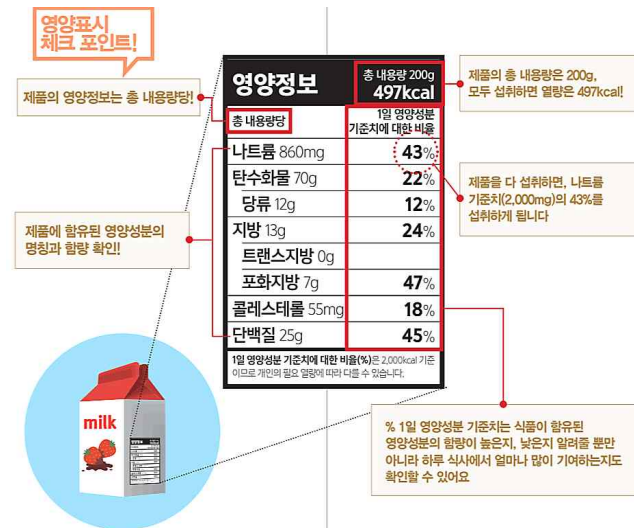
고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



#### 내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

### 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?



### 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.



[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

## 건강 체중을 유지해요.

### 건강 체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 자신의 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미해요. 건강체중을 유지하면 몸과 마음이 건강하게 성장할 수 있고, 학습 능력이 좋아질 수 있습니다.

### 저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 허약해 운동하기 어려워요.
- 감기 등의 질병이 생기기 쉬워요.

### 비만이면?

- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



### 나의 체중은 건강 체중일까요?

자신의 현재 체중(kg)과 키(cm)를 통해 건강 체중인지 알 수 있어요.

\* 나의 성별(남,여), 키( cm), 체중( kg)을 적어요

\* 방법

- 1 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
- 2 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
- 3 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 나의 체중이 건강 체중인지 평가해요.



구분	저체중	건강 체중	과체중	비만
백분위수	5 이하	5~85	85~95	95 이상

### 건강 체중을 유지하는 식습관

- 규칙적으로 골고루, 적당히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어 천천히 먹어요.
- 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹어요.
- 밤 늦게 먹지 않아요.
- 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹어요.
- 과일과 채소를 충분히 먹어요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.

[자료, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양교육), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]