



## 6월 학교급식 식단 안내



◇ 이리유치원 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

\* 쌀:익산시 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산  
\* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)  
\* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
\* 쇠고기:국내산 한우(암소)  
\* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산  
\* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산  
\* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,  
다랑어: 원양산 \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)  
\* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -

①난류, ②우유, ③메밀, ④  
땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등  
어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고  
기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬  
아황산염, ⑭호두, ⑮닭고  
기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱  
조개류(굴, 전복, 홍합 포  
함), ⑲잣

6/1 **Thu**

친환경혼합15곡밥(5.)  
소고기무국(5.6.16.)  
아라비아파하해물스파게티(1.  
2.5.6.9.12.13.16.17.)  
순살고등어양념찜(5.6.7.13  
오이지무침  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
526.6/26/112/3.4

6/2 **Fri**

친환경혼합15곡밥(5.)  
돈육김치찌개(5.6.9.10.)  
시금치무침(5.6.)  
치즈포크롤렛&브라운소스  
(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)  
배추김치(9.)  
요거트푸딩(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
483.7/24.1/194.2/2.7

6/7 **Wed**

하이라이스(1.2.5.6.10.12.1  
3.)  
맑은 미역국(5.6.9.)  
반달단무지  
배추김치(9.)  
치킨샐러드&머스타드소스(1  
.2.5.6.15.)  
친환경수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
448.9/22/130.2/2.1

6/8 **Thu**

친환경혼합15곡밥(5.)  
순두부버섯찌개(1.5.9.10.1  
8.)  
해전,애호박전(1.2.5.6.10.1  
5.16.)  
레몬담은순살달고기구이(5.  
6.7.)  
배추김치(9.)  
열대과일&파인드레싱(1.2.  
5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
497/26.2/164.9/3.4

6/9 **Fri**

친환경혼합15곡밥(5.)  
얼갈이된장국(5.6.)  
쫄면채소무침(5.6.13.)  
허브삼겹살버섯구이(5.6.10.  
배추김치(9.)  
상추쌈&쌈장(1.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
518.9/17.8/203.2/2.4



6/12 **Mon**

친환경혼합15곡밥(5.)  
오징어호박국(9.13.17.)  
메추리알장조림(1.5.6.13.)  
오절판&무쌈(1.5.6.13.16.)  
오리훈제  
아이스슈(1.2.5.6.)  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
539.8/27.8/112.9/3.6

6/13 **Tue**

친환경혼합15곡밥(5.)  
시금치된장국(5.6.9.)  
우엉어묵간장조림(1.5.6.13.  
동파육(5.6.10.12.13.18.)  
배추김치(9.)  
자두쥬스  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
517.9/17.6/168.7/2.5

6/14 **Wed**

친환경혼합15곡밥(5.)  
삼선짜장밥(2.5.6.9.13.17.1  
8.)  
연두부버섯찜(5.6.9.13.)  
후르츠탕수육(1.5.6.10.11.1  
2.13.)  
배추김치(9.)  
요거타임사과(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
534.3/29.9/224.1/3.6

6/15 **Thu**

친환경혼합15곡밥(5.)  
모듬햄찌개(1.2.5.6.9.10.1  
5.16.)  
순살삼치데리야끼조림(4.5.  
6.13.)  
연두부달걀찜(1.2.5.)  
애호박숙주나물(1.5.6.)  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
430.4/25.1/115.6/2.8

6/16 **Fri**

친환경혼합15곡밥(5.)  
조랭이떡용심만두국(1.5.  
6.10.16.)  
두절콩나물무초무침(5.6.13.  
블루베리그릭요거트(2.5.6.1  
1.12.13.)  
깨알순살치킨(1.5.6.13.15.)  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
537.8/23.3/107.3/4.4

6/19 **Mon**

친환경혼합15곡밥(5.)  
바지락살미역국(5.6.18.)  
안동닭찜(5.6.13.15.)  
고구마순된장무침(5.6.)  
깎소새우&칠리소스(1.5.6.9.  
12.13.)  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
530.5/28.1/250.4/5.2

6/20 **Tue**

친환경혼합15곡밥(5.)  
아욱들깨된장국(5.6.)  
양배추&호박익&쌈장(5.6.)  
무채장아찌무침  
오리불고기(5.6.13.)  
배추김치(9.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
529/21.7/279.5/4

6/21 **Wed**

친환경혼합15곡밥(5.)  
잔치국수(1.5.6.9.)  
오징어배채소초무침(5.6.13.  
납작군만두구이  
(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
송송배추김치(9.)  
친환경화이트멜론  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
475/18.4/123.1/7.7

6/22 **Thu** 단오

친환경혼합15곡밥(5.)  
동태찌개(5.9.13.)  
한우불고기(5.6.13.16.)  
열무된장무침(5.6.)  
배추김치(9.)  
단오쫄면찜  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
485.8/28.5/190/4.1

6/23 **Fri**

친환경혼합15곡밥(5.)  
닭고기무국(9.15.)  
고구마줄기들깨볶음(5.6.)  
생선까스&타르타르소스  
(1.5.6.13.)  
배추김치(9.)  
자두  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
454.2/23.1/289.6/3.1

6/26 **Mon**

친환경혼합15곡밥(5.)  
순두부버섯찌개(1.5.9.10.18.  
미역줄기볶음(5.)  
치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15.  
16.18.)  
배추김치(9.)  
자일로스초코라떼(2.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
455.5/29.2/360.5/3.9

6/27 **Tue**

친환경혼합15곡밥(5.)  
수제비아욱된장국(5.6.9.)  
수육(5.6.9.10.)  
무말랭이무침(5.6.13.)  
배추김치(9.)  
친환경채소쌈&쌈장(5.6.13.  
뿌띠쿨파인  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
549.2/21.7/434.2/4.4

6/28 **Wed**

김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.13  
.15.16.18.)  
어묵무국(1.5.6.9.)  
오이부추무침(5.6.13.)  
포크롤렛&브라운소스(1.2.  
5.6.10.11.12.13.16.)  
배추김치(9.)  
친환경수박  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
485.7/31.3/199.1/3.6

6/29 **Thu**



6/30 **Fri**

친환경혼합15곡밥(5.)  
콩나물김치국(5.9.)  
소고기부추잡채(1.5.6.10.1  
3.16.)  
돼지고기된장구이(5.6.10.1  
3.)  
고구마줄기김치(9.)  
샤인머스캣푸딩  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
461/21.5/199.9/3.4

◇ 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.



## 덜 짜게 먹어요.

### ● 나트륨(Na)이란?

맛있는 음식의 기본은 '간'입니다. 간을 맞출 때 보통 소금을 사용하는데 소금(NaCl)에 들어있는 나트륨(Na)이 음식에서 짠맛을 냅니다.

### ● 나트륨의 역할 및 과다섭취 시 문제점

나트륨은 우리 몸속에 수분을 조절하고, 혈압을 유지하고, 영양소의 흡수를 도와주며, 근육을 움직이게 해주는 꼭 필요한 영양소입니다.

그러나 몸에 필요한 양보다 많이 섭취하면 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 심혈관 질환에 걸릴 확률이 높아집니다. 건강한 어른이 되기 위해서는 덜 짜게 먹는 습관 형성이 중요합니다.



고혈압



심장병



신장병



위염

### ● 덜 짜게 먹기

#### 1. 가공식품 대신 과일과 채소를 섭취

가공식품에는 맛을 내기 위해 나트륨의 함량이 높은 편입니다. 과일과 채소에는 칼륨의 함량이 높으며, 칼륨은 나트륨을 몸 밖으로 배설하도록 도움을 줍니다. 또한 식이섬유 함량이 높아 비만을 예방하는데 도움이 됩니다.

#### 2. 국물은 조금만!

라면, 찌개, 국의 국물에는 나트륨의 함량이 높으므로 건더기 위주로 먹고 국물은 적게 섭취합니다.

#### 3. 식품표시에서 나트륨의 양을 확인

과자, 햄버거, 음료 등의 식품표시에 각 식품의 나트륨 함량이 적혀있습니다. 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.



## 덜 달게 먹어요.

### ● 당이란?

단맛을 내는 당은 크게 단순당과 복합당으로 분류됩니다. 단순당은 혀에 닿으면 단맛이 나며 설탕이 대표적입니다. 복합당은 여러 개의 당이 결합한 탄수화물로 식이섬유, 올리고당, 녹말이 대표적입니다.



[천연당이 함유된 식품]



[첨가당이 함유된 식품]

### ● 당의 역할 및 과다섭취 시 문제점

당은 우리 몸에 에너지를 공급하는 중요한 에너지원입니다. 특히, 두뇌 활동에 필수적인 영양소이며 신체 활동에 필요한 에너지를 만듭니다.

그러나 당을 과잉 섭취하면 우리 몸은 사용하고 남은 당을 피부 아래 지방으로 저장하여 비만을 유발합니다. 특히 단순당을 섭취하면 혈당이 빠르게 올라 당뇨 발병률이 높으며, 당에 중독되게 됩니다. 또한 충치 유발이 높아집니다.



주의력 결핍, 과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

### ● 덜 달게 먹기

#### 1. 단 음료 대신 물을 충분히 섭취

- 목이 마를 때는 음료보다는 물을 마시는 습관을 기릅니다.



#### 2. 간식으로 단순당이 적은 식품을 선택

- 오렌지주스(X) → 오렌지(O)  
- 아이스크림, 케이크(X) → 우유, 요거트(O)

#### 3. 식품표시에서 당의 양을 확인

- 초콜릿 우유, 바나나 우유 대신 단순당의 함량이 낮은 흰 우유를 선택합니다.

