



5월 유치원급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed	5/4 Thu	5/5 Fri
 <p>감사합니다 5월 가정의달</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18) 플라워새우샐러드(1.2.4.5.6.9.12.13.16.) 시금치나물 간장닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.4/24.3/242/5.5</p>	<p>대게살간장계란밥(1.2.5.6.8) 쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 김치볶음(5.9.13.) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18.) 친환경화이트멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.3/17.8/100.4/8</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 수삼닭무국(13.15.) 미역국수소라살채소무침(4.5.6.13.) 훈제바베큐숙주볶음(1.2.5.6.10.13.16.18.) 진미채우렁간장조림(5.6.13.) 꽃마카롱 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.9/32.4/89.3/3</p>	<p>오늘은 어린이날 우리들 세상</p>
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed	5/11 Thu	5/12 Fri
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.) 김가루실파무침(5.6.) 돼지고기간장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 상추쌈*쌈장(5.6.)</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.) 열무된장무침(5.6.) 한우불고기샐러드파스타(1.2.5.6.11.12.13.18.) 순살삼치엿장구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.)</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 잔치국수&양념장(1.5.6.9.13.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 목살찜스테이크&크림글러우 를감자(5.6.10.12.13.) 송송썬배추김치(9.) 청포도</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 버섯청국장찌개(5.9.) 오징어김치전(5.6.9.13.17.) 오리훈제*무쌈(1.5.13.) 배추김치(9.) 아이스슈(1.2.5.6.13.)</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 오리들깨탕(5.6.9.13.16.) 두부양념구이(5.6.13.) 오이양파무침(5.6.13.) 가지미살유자청조림(5.6.13.) 배추김치(9.) 참외</p>
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed	5/18 Thu	5/19 Fri
<p>친환경찰밥(5.) 닭개장(1.5.15.) 골뱅이채소무침&소면(5.6.12.13.) 파인애플엿은함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.) 김구이 배추김치(9.) 막대추로스 * 에너지/단백질/칼슘/철 502/23.8/231.2/5.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 소고기무국(5.6.13.16.) 순살고등어김치조림(5.6.7.9.13.) 깻잎순나물 돈육완자전&애호박전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.) 미나리김치(13.)</p>	<p>곤드레비빔밥&양념간장(5.6) 얼갈이들깨된장국(5.9.) 펜네미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 순살가자미카레구이(5.6.7.13.) 얼갈이열무겉절이(13.) 유산균요구르트(2.)</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 복어채콩나물국(5.6.9.) 오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17.) 미역오이초무침(13.) 순살아귀강정(2.4.5.6.13.) 배추김치(9.)</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 불나전골(5.6.13.16.) 건파래볶음 어묵마늘농볶음(1.5.6.12.13.18.) 허브치킨케틀릿&머스타드스(1.2.5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.)</p>
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed	5/25 Thu	5/26 Fri
<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18.) 돈사태떡찜(5.6.9.10.13.) 고춧잎나물 페퍼로니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.8/30.1/187.3/3.8</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 마늘곤전새우볶음(5.6.9.13.) 오리물력(1.5.6.13.) 해물파전(1.5.6.9.17.18.) 배추김치(9.) 머위대들깨탕(9.13.) 쌈채소&쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.2/22.1/231.7/4.2</p>	<p>쇠고기카레라이스(2.5.6.12.13.16.) 바지락콩나물국(5.6.9.18.) 치커리사과무침(5.6.13.) 치킨강정(간장)(1.5.6.12.) 배추김치(9.) 친환경화이트멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.5/28/154.8/3.9</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.13.18.) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13.) 고구마순된장무침(5.6.) 목살스테이크샐러드(10.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/23.2/162.3/4.3</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 등갈비김치찌개(9.10.) 닭고기감자조림(5.6.13.15.) 도토리묵채소무침(5.6.13.18.) 파래자반볶음(5.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 428.6/25.4/131.8/3.3</p>
5/29 (대체휴일) Mon	5/30 Tue	5/31 Tue	<p>◇ 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 안 함!</p>	
<p>부처님 오신날</p> 	<p>친환경찰밥(5.) 육개장(5.6.9.16.) 양배추쌈/쌈장(5.6.) 어묵파리까볶음(1.5.6.13.16.) 돈육김치볶음&온두부(5.6.9.10.13.18.) 김구이(13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 470.8/32/194.2/4.4</p>	<p>콩나물채소밥&양념장(5.) 팽이감자된장국(5.9.) 메밀순된장무침(3.5.6.) 피쉬케틀릿&타르타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.9/23.2/151.5/3.9</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.



면역력을 높이는 생활 습관

몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- 영양소**를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요.
- 된장, 김치, 요구르트 등의 **발효 식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- 마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- 물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- 규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



[자료출처 : 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청
허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가나출판사(2013) 1

우리 학교는 Non-GMO!

Genetically Modified Organism란 유전자 조작을 통한 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다. 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.

GMO 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 '무르지 않는 토마토'로 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없어 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있고, 사람이 유전자 조작 식품을 먹으면 예상치 못한 문제 또는 새로운 종류의 식물이기 때문에 생태계를 파괴할 가능성이 있어 환경 문제를 일으킬 수 있습니다.

GMO 식품은 어디에 들어있나요?

우리나라에서는 유전자 재조합 식품인 옥수수와 콩을 수입해서 전분과 물엿, 식용유, 술, 과자, 음료, 간장 등을 만드는 데 쓰고 있습니다. 하지만 유전자 재조합 식품의 안전성에 논란이 일면서 2001년부터 두부, 된장, 고추장 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 '유전자 재조합 식품 표시제'를 실시하고 있습니다.

우리 학교에서는 어떤 Non-GMO 제품을 사용하고 있을까요? (고추장, 청국장, 숙주나물, 된장, 간장, 콩나물, 두부 등)

우리콩 된장	우리콩 간장	우리콩 청국장
국산콩 콩나물	국산콩 순두부	국산콩 두부