



10월 유치원급식 식단 안내



◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!		10/2 Wed	10/3 Thu	10/4 Fri
* 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) * 미역·김·멸치·천일염:국내산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!		배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 해물칼국수(5.6.9.13.17.18) 연양식불고기구이(2.16) 자일리톨밤라떼(13) 라이스볼판쇼새우샐러드(1.2.5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.7/21.4/162.7/3.4	 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 우렁어묵간장조림(1.5.6.13) 순살당면닭찜(5.6.13.15) 모듬버섯들깨나물(5.6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.6/26.6/309.4/3.3	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 오징어호박찌개(9.13.17) 두부양념구이(5.6.13) 진미채간장조림(5.6.13.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 아삭한배 * 에너지/단백질/칼슘/철 406.8/21.3/58.5/1.8
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 바지락손수제비국(5.6.9.18) 두절콩나물무초무침(5.6.13) 소고기무채간장볶음(5.6.13.16) 순살삼치구이(5.6.12.13) 요거타임사과(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 407.0/22.7/370.6/3.4	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 참치김치두부찌개(5.6.9.13) 시금치무침(5.6) 표고버섯애호박볶음(5) 허브치킨커틀렛*머스터드(1.2.5.6.13.15) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 366.2/21.7/102.6/2.0	 배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 돈등뼈감자탕(5.9.10.13) 도토리묵양념장무침(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.7/25.7/204.7/2.4	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 오징어호박찌개(9.13.17) 두부양념구이(5.6.13) 진미채간장조림(5.6.13.17) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 아삭한배 * 에너지/단백질/칼슘/철 406.8/21.3/58.5/1.8	
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 수육(5.6.9.10) 콩나물무장아찌무침(5) 상추쌈&쌈장2(1.5.6.13) 메이플미니파칸파이(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 451.9/27.3/250.4/2.9	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물순두부찌개(1.5.9.17.18) 비름나물무침(5.6) 새우멸치파래돌김자반(5) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.6/22.2/175.8/5.5	송송썬배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 닭봉오븐구이(2.5.6.13.15.18) 친환경머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 428.1/26.0/155.7/2.7	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 감자옹심이국(5.6.9.17) 그린시저샐러드(1.2.5.6.12) 열무된장무침(5.6) 직접만든 돈가스(1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 422.3/19.3/171.3/2.5	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 버섯청국장찌개(5.9) 궁채나물볶음(5.6.13) 오리대패버섯불고기(5.6.12.13) 미니딸기도넛(1.2.5.6) 상추&쌈장(1.5.6.13)(선택) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.2/23.7/219.1/3.9
10/21 Mon	10/22 Tue	10/23 Wed	10/24 Thu	10/25 Fri
 배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 수삼닭무국(15) 시래기멸치된장지짐(5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.17) 왕새우튀김(1.5.6.9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/25.8/134.0/1.7	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 수삼닭무국(15) 시래기멸치된장지짐(5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.17) 왕새우튀김(1.5.6.9) 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 479.0/25.8/134.0/1.7	곤드레비빔밥&양념간장(5.6) 배추김치(9) 콩나물김치국(5.9) 새우멸치파래돌김자반(5) 스틱생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) 무생채(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/26.6/321.0/6.1	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 자숙문어탕(5.6.9.13.18) 오이부추무침(5.6.13) 소고기시금치잡채(5.6.13.16) 순살갈치카레구이(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 392.9/15.3/145.2/3.0	배추김치(9) 국산팔찰밥 한우사골우거지국(5.6.13.16) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15) 버섯채소배초무침(5.6.13) 김구이 우리밀미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.1/25.3/202.1/3.6
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed	10/31 Thu	◇ 알레르기 정보 -
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 닭고기미역국(5.6.9.15) 두부양념구이(5.6.13) 등갈비김치찜(5.6.10.13) 모듬과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.2/25.0/207.6/2.3	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 멸치떡국(1.5.6) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 갑오징어&브로콜리/초장(5.6.13.17) 시금치나물 상추&쌈장(1.5.6.13)(선택) * 에너지/단백질/칼슘/철 374.1/23.1/98.2/2.1	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 맑은콩나물국(5.9) 오이부추무침(5.6.13) 순살닭강정(1.4.5.6.13.15) 로컬요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/20.5/146.9/2.1	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18) 소고기무국(5.6.16) 열갈이된장무침(5.6) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/21.7/187.0/2.2	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ <https://school.jbedu.kr/iriu> -> 학부모담당-> 맛있는 식단

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

◇ 학교 사정과 식품 수급 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.

	탄수화물 1g은 4kcal을 냅니다
	단백질 1g은 4kcal을 냅니다
	지방 1g은 9kcal을 냅니다



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
체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당!

영양정보		총 내용량 200g 497kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 860mg	43%	
탄수화물 70g	22%	
당류 12g	12%	
지방 13g	24%	
트랜스지방 0g		
포화지방 7g	47%	
콜레스테롤 55mg	18%	
단백질 25g	45%	

제품의 총 내용량은 200g,
모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨
기준치(2,000mg)의 43%를
섭취하게 됩니다

제품에 함유된 영양성분의
명칭과 함량 확인!

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된
영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만
아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도
확인할 수 있어요

㉢ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.

총 내용량 당 영양표시 비교
<div> <p>영양정보 총 내용량 200g 96kcal</p> <p>나트륨 100mg 5% 탄수화물 25g 12% 당류 15g 8% 지방 5g 10% 트랜스지방 0g 0% 포화지방 2g 4% 콜레스테롤 10mg 2% 단백질 5g 10%</p> </div> <div> <p>영양정보 총 내용량 200g 108kcal</p> <p>나트륨 120mg 6% 탄수화물 28g 14% 당류 18g 9% 지방 6g 12% 트랜스지방 0g 0% 포화지방 3g 6% 콜레스테롤 12mg 2% 단백질 6g 12%</p> </div>
<p>당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요.</p>

[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.



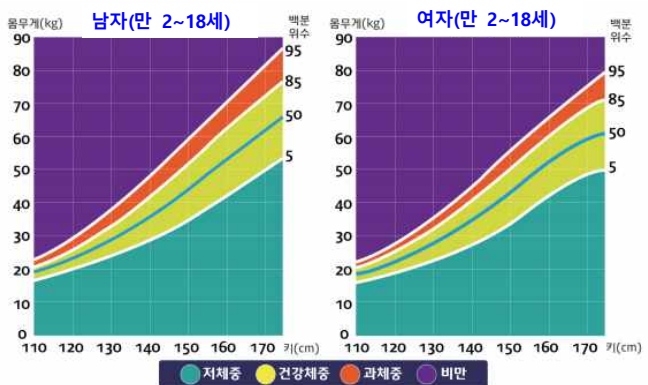
나의 체중은 건강 체중일까요?

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 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]