



## 6월 유치원급식 식단 안내



6/3 <b>Mon</b>	6/4 <b>Tue</b>	6/5 <b>Wed</b>	6/6 <b>Thu</b> 현충일	6/7 <b>Fri</b>
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물스파게티 (1.2.5.6.9.12.13.16.17) 소고기무국(5.6.16) 순살고등어감자조림 (5.6.7.9.13) 김가루실파무침(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/29.8/115.4/4.6	배추김치(9) 친환경혼합잡곡밥(소)(5) 감자옹심이국(5.6.9.17) 돈육김치볶음&온두부 (5.6.9.10.13) 애호박새우살볶음 (5.9.13) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 403.1/25.7/165.4/3.4	◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,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, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 미역·감·멸치·천일염:국내산 * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소 고기, ⑰오징어, ⑱조개 류(굴, 전복, 홍합 포 함) ⑲잣
6/10 <b>Mon</b>	6/11 <b>Tue</b>	6/12 <b>Wed</b> 수다날	6/13 <b>Thu</b>	6/14 <b>Fri</b>
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 순살아귀탕(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 맛살오이냉채(1.5.6.8.13) 단오수리취앙금떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 443.9/25.1/124.0/3.6	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 오징어고추장찌개 (5.6.9.13.17) 비름나물무침(5.6) 소고기오절판&무쌈 (1.5.6.13.16) 오리훈제 * 에너지/단백질/칼슘/철 483.7/34.6/196.9/4.9	친환경혼합잡곡밥(소)(5) 해물칼국수 (5.6.9.13.17.18) 치즈포크커틀릿&브라운소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 양상추사과샐러드(1.4.5) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 440.4/20.0/282.3/3.0	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 쫄면채소무침(5.6.13) 삼겹살버섯구이(5.6.10) 두부미니딸기도넛 (1.2.5.6) 친환경상추쌈&쌈장 2(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.4/15.5/213.2/2.5	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 감자탕(5.6.10.13) 어묵떡볶이&감말이튀김 (1.5.6.13.16) 콩나물무장아찌무침(5) 순살조기구이(5) 스테비아방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 484.1/28.0/271.4/6.0
6/17 <b>Mon</b>	6/18 <b>Tue</b>	6/19 <b>Wed</b> 수다날	6/20 <b>Thu</b>	6/21 <b>Fri</b>
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 알감자어묵간장조림 (1.5.6.13) 소고기가지볶음 (5.6.13.16.18) 메로까스&타르타르소스 (1.5.13) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 396.3/22.9/121.4/2.6	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 연두부새우탕(5.9) 돈육콩나물불고기 (5.6.10.13) 단무지맛살겨자소스무침 (13) 오이부추무침(5.6.13) 바나나라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 369.5/22.5/173.0/2.5	친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&양념장 (1.5.6.9.18) 오징어배채소소무침 (5.6.13.17) 햄버거스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.13.15. 16) 송송뽕배추김치(9) 친환경머스크멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 452.2/19.7/170.8/2.6	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 공치캔김치조림 (5.6.9.13) 머위대버섯들깨탕(5.6.9) 감자채삼색채소볶음(5) 피자군만두 (1.2.5.6.10.12.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 435.4/22.3/331.1/3.5	배추김치(9) 팔찰밥 한우사골우거지국 (5.6.13.16) 닭고기당면간장찜 (5.6.13.15) 고구마순된장무침(5.6) 그린시저샐러드 (1.2.5.6.12) 김구이 거봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 416.9/19.1/168.3/2.7
6/24 <b>Mon</b>	6/25 <b>Tue</b>	6/26 <b>Wed</b> 수다날	6/27 <b>Thu</b>	6/28 <b>Fri</b>
배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 해물순두부찌개 (1.5.9.17.18) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 미역줄기볶음(5) 순살고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 405.9/25.3/213.5/2.9	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 아욱수제비된장국(5.6.9) 수육&명이나물장아찌 (5.6.9.10) 무말랭이무침(5.6.13) 친환경상추쌈&쌈장 2(1.5.6.13) 감굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 430.0/31.8/365.1/3.8	자숙문어밥&양념장(5.6) 배추김치(9) 콩나물김치국(5.9) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 애스타리갯잎초무침 (5.6.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 445.9/20.6/151.8/2.1	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 동태매운탕(5.9.13) 한우차돌박이숙주볶음 (5.6.13.16.18) 메밀순된장무침(3.5.6) 블루베리&요거트(2) 모닝빵&딸기잼 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.7/27.6/147.6/3.4	배추김치(9) 친환경혼합15곡밥(5) 단호박죽(13) 육개장(5.6.9.16) 고구마줄기볶음(5.6) 포크커틀릿&브라운소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 449.1/24.7/279.8/3.5

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

◇ 이리유치원은 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.



SALT ↓

● 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.

영양정보		총 내용량 120g
		497Kcal
총 나트륨량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
<b>나트륨 200mg</b>	10%	
탄수화물 79g	22%	
단류 4g	4%	
지방 16g	30%	

덜 달게 먹어요.

SUGAR ↓

● 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.

