



5월 유치원급식 식단 안내



◇ 이리유치원 급식식재료 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,장어,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
- * 양고지,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!



5/1 **Thu**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
오색미니어묵무국(1.5.6.9)
순살고등어유자청조림(5.6.7.13)
갯오징어&브로콜리/초장(5.6.13.17)
햄전과애호박전(1.2.5.6.10.15.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철 407.52/22.85/144.35/2.2

5/2 **Fri**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
소고기무국(5.6.9.16)
매밀소된장무침(3.5.6)
간장닭갈비(5.6.13.15)
구슬아이스크림(초코와 바나나)(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철 506.88/26.04/265.13/3.28

5/5 **Mon**

오월은
어린이날
우리들 세상

5/6 **Tue**

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

5/7 **Wed**

배추김치(9)
친환경혼합잡곡밥(소)(5)
자장면(2.5.6.10)
황태두부계란국(1.5)
등심후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13)
식물성유산균요구르트(2)
부채단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철 487.50/32.37/253.52/2.04

5/8 **Thu**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
감자새알만두국(1.5.6.9.10.16.18)
수육&명이나물장아찌(5.6.9.10)
간장깻잎찜(5.6.13)
쫄면채소무침(1.5.6.10.13.16.18)
친환경상추쌈&쌈장(1.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 506.82/29.27/374.18/5.7

5/9 **Fri**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
들깨닭곰탕(5.6.9.13.15)
마트볼별모양떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
청포묵김가루무침(13)
버섯소고기잡채(5.6.13.16)
블랙사파이어포도
* 에너지/단백질/칼슘/철 525.49/21.39/190.13/3.63

5/12 **Mon**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
단호박죽(13)
소고기미역국(5.6.9.16)
달래오이무침(5.6.13)
포크커틀렛/브라운소스(1.2.5.6.10.12.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철 489.12/27.50/239.00/3.16

5/13 **Tue**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
해물순두부찌개(1.5.9.17.18)
순살간장닭당면찜(5.6.13.15)
순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)
완숙토마토&폴레몬수제드레싱(12.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 470.81/26.33/174.33/3.0

5/14 **Wed**

자숙문어술밥&양념장(5.6)
배추김치(9)
콩나물국(5.9)
돼지갈비찜(5.6.10.13)
무생채(9.13)
오렌지
* 에너지/단백질/칼슘/철 503.25/29.36/150.19/2.35

5/15 **Thu**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
손수제미아육된장국(5.6.9)
오리대패버섯불고기(5.6.12.13)
고구마튀김(1.5.6)
마카롱(레몬)(1.2.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 517.89/20.46/317.70/3.57

5/16 **Fri**

친환경혼합15곡밥(5)
참대구탕(5.9.13)
돈육콩나물불고기(5.6.10.13)
미역오이초무침(13)
오징어김치전(1.5.6.9.17)
블루베리그릭요거트(2)
친환경상추쌈&쌈장(1.5.6.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 463.12/27.71/233.93/2.46

5/19 **Mon**

· 배추김치(9)
· 친환경혼합잡곡밥(소)(5)
· 한우사골떡국(1.5.6.16)
· 시금치나물
· 마파두부(5.6.10.12.13.18)
· 감자채삼색채소볶음(5)
· 친환경화이트멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철 497.31/18.72/71.89/3.05

5/20 **Tue**

· 배추김치(9)
· 친환경혼합15곡밥(5)
· 소고기낙지전골(5.6.13.16)
· 어묵곤약조림(1.5.6.13)
· 멸치파래돌자반(5)
· 허브치킨커틀렛&머스타드소스(1.2.5.6.13.15)
* 에너지/단백질/칼슘/철 492.62/27.49/77.12/3.60

5/21 **Wed**

· 배추김치(9)
· 친환경혼합15곡밥(5)
· 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18)
· 숙주미나리무침(5.6)
· 닭봉허브구이&머스타드소스(1.2.5.6.15)
· 샤인머스켓 푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철 443.84/22.71/191.75/2.6

5/22 **Thu**

· 배추김치(9)
· 친환경혼합15곡밥(5)
· 오징어호박찌개(9.13.17)
· 두절콩나물무초무침(5.6.13)
· 허브삼겹살버섯구이(5.6.10)
· 친환경상추쌈&쌈장(1.5.6.13) · 청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철 573.70/23.73/148.08/2.7

5/23 **Fri**

· 배추김치(9)
· 친환경혼합15곡밥(5)
· 소고기미역국(5.6.9.16)
· 궁채나물볶음(5.6.13)
· 돼지고기훈제채소볶음(5.6.10.13.18)
· 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철 503.07/33.31/239.37/3.52

5/26 **Mon**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
김치콩나물국(5.9)
한우불고기(5.6.13.16)
맛살오이냉채(1.5.6.8.13)
순살갈치구이(5)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철 357.69/22.14/188.67/3.19

5/27 **Tue**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
연두부새우탕(5.9)
오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17)
미역줄기팽이버섯(5)
채소계란말이(1.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철 462.71/25.60/116.54/2.26

5/28 **Tue**

단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16)
배추김치(9)
맑은 미역국(5.6.9)
주꾸미채소초무침(5.6.13)
새우멘보샤(1.5.6.9)
친환경화이트멜론
* 에너지/단백질/칼슘/철 501.60/19.28/273.68/2.97

5/29 **Thu**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
육개장(5.6.9.16)
순살고등어감자조림(5.6.7.9.13)
고구마순된장무침(5.6)
채소고로케(1.5.6.10)
* 에너지/단백질/칼슘/철 478.85/16.29/158.39/2.76

5/30 **Fri**

배추김치(9)
친환경혼합15곡밥(5)
호박된장국(5.6.9)
두부양념구이(5.6.13)
크리스피오븐하트새우까스(1.5.6.9)
로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철 493.53/16.43/222.68/2.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <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!

◇ 원아를 위하여 음식을 덜 맵게 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

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





면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 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 높이는 데 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)]



우리 유치원은 Non-GMO!

GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 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 원에서는 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