

3월 유치원급식 식단안내



식생활 문화 관련 지침

- ☑ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자.
- ☑ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자.
- ☑ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자.



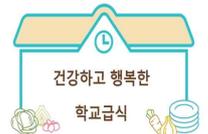
◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!
 * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
 * 쇠고기:국내산 한우(암소)
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피블락 사용 안함!

3/4 Mon 입학식	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 오징어고추장찌개(5.6.9.13.17) · 소고기가지볶음(5.6.13.16.18) · 순살갈치구이(5) · 오리훈제&무쌈,머스타드소스(1.2.5.6.13)	· 배추김치(9) · 곤드레비빔밥&양념간장(5.6) · 쇠고기미역국(5.6.9.16) · 게맛살숙주나물무침 · 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) · 닭봉오븐구이(2.5.6.13.15.18) · 천혜향	· 배추김치(9) · 친환경혼합15곡밥(5) · 해물순두부버섯찌개(1.5.9.17.18) · 갑오징어&브로콜리숙회/초장(5.6.13.17) · 시금치들깨무침(5.6) · 포크커틀릿&브라운소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16)	친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 건새우아욱된장국(5.6.9) · 한우버섯불고기(5.6.13.16) · 오징어김치전(1.5.6.9.17) · 딸기
3/11 Mon	3/12 Tue	3/13 Wed 수다날	3/14 Thu	3/15 Fri
· 배추김치(9) · 친환경혼합15곡밥(5) · 어묵무국(1.5.6.9) · 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13) · 미역줄기팽이버섯볶음(5) · 순살고등어카레구이(5.6.7)	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 얼갈이된장국(5.6) · 허브삼겹살버섯구이(5.6.10) · 양상추사과샐러드(1.4.5) · 상추쌈&쌈장(1.5.6.13) · 도라지배즙(로컬)	· 짜장밥(2.5.6.10.13) · 배추김치(9) · 북어계란국(1.5.6.9) · 달래오이무침(5.6.13) · 후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13) · 식물성요구르트	· 배추김치(9) · 친환경혼합15곡밥(5) · 버섯청국장찌개(5.9) · 우영어묵간장조림(5.6.13.17) · 코다리콩나물찜(5.6) · 연두부계란찜(1.5)	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 단호박죽(13) · 전복낙지연포탕(5.9.16.18) · 미역오이초무침(13) · 대패오리간장불고기(5.6.12.13.18)
3/18 Mon	3/19 Tue	3/20 Wed 수다날	3/21 Thu	3/22 Fri
· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 소고기두부찌개(5.6.16) · 돼지고기수육(5.6.10.13) · 무말랭이무침(5.6.13) · 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18)	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 아욱된장국(5.6.9) · 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 도토리묵양념장무침(5.6.13) · 한우버섯잡채(5.6.13.16)	· 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9) · 유부팽이미소국(5.6.9) · 숙주부추무침 · 순살닭강정(1.4.5.6.13.15) · 딸기맛요구르트(로컬)(2)	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 등뼈감자탕(5.6.10.13) · 떡갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13.15.16.18) · 김가루실파무침(5.6) · 임연수어구이(5.6) · 천혜향	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 한방달콤탕(5.6.9.13.15) · 새우멸치파래돌김자반(5) · 청갈치타리버섯굴소스볶음(5.6.13.18) · 통살새우까스(1.5.6.9)
3/25 Mon	3/26 Tue	3/27 Wed 수다날	3/28 Thu	3/29 Fri
· 배추김치(9) · 친환경혼합15곡밥(5) · 소고기미역국(5.6.9.16) · 돼지등갈비찜(5.6.10.12.13) · 두부양념구이(5.6.13) · 씨리얼모듬과일요구르트샐러드(1.2.4.5.6.12.13)	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 멸치떡만두국(1.5.6.9.10.16) · 오징어채소초무침(5.6.13.17) · 시금치들깨무침(5.6) · 우리밀미니핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18)	· 친환경혼합잡곡밥(소)(5) · 잔치국수&양념장(1.5.6.9.18) · 연근조림(5.6.12.13) · 참쌀편바로우&유자소스(1.5.6.10) · 송송쌈배추김치(9) · 오렌지	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 냉이김치된장국(5.6.9) · 오징어삼겹살불고기(5.6.10.13.17) · 알감자메추리알간장조림(1.5.6.13) · 상추쌈&쌈장(1.5.6.13)	· 배추김치(9) · 친환경혼합15곡밥(5) · 해물볶음우동(5.6.8.9.13.16.17.18) · 소고기무국(5.6.16) · 얼갈이된장무침(5.6) · 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16)

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

◇ 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.



★ 2024년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 3,500원(식품비 3,050원, 운영비 450원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 우수농산물 지원금 1식 230원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양 기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 : 국내산 친환경 쌀사용, 친환경 잡곡 5~10%를 포함한 혼식

② 농산물 : 국내산 사용원칙, **친환경농산물 30% 이상 사용**

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 한우 2등급 이상, 돼지고기 1등급 이상, 닭고기 1등급, 오리고기 1등급, 계란(무항생제, 1등급)

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발적용

▷ 바른 식습관형성을 위해 1주에 채소류, 나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 1주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

“**식습관을 바꾸는 것만으로도 건강한 삶을 살 수 있습니다**”

[학교에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<급식 먹을 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기

<급식 먹고 나서>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 한시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]