

3월 유치원급식 식단안내



- ◇ 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,조피볼락 사용 안함!

식생활 문화 관련 지침

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

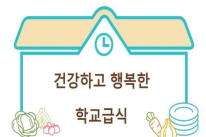


3/4 Mon 입학식	3/5 Tue	3/6 Wed 수다날	3/7 Thu	3/8 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	· 친환경혼합15곡밥(5) · 배추김치(9) · 오징어고추장찌개(5.6.9.13.17) · 소고기가지볶음(5.6.13.16.18) · 순살갈치구이(5) · 오리훈제&무쌈,머스타드소스(1.2.5.6.13)	· 배추김치(9) · 곤드레비빔밥&양념간장(5.6) · 쇠고기미역국(5.6.9.16) · 게맛살숙주나물무침 · 생선까스&타르타르소스(1.5.6.13) · 닭봉오른구이(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) · 미역줄기팽이버섯(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) · 청갈채느타리버섯굴소스볶음(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) · 참쌀떡바로우&유자소스(1.5.6.10) · 송송썬배추김치(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>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



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