



**원 훈**  
건강하게  
즐겁게  
당당하게

# 6월 교육급식 일림장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원  
교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406

## ■ 유아기의 특징(연령별-아이에 따라 차이가 있음)

### 1) 정서적 특징

- 만3세~4세 : 모든일에 동참하고 싶어함  
요구하기보다는 선택하면 질 따름  
자기방식대로 하려는 성향이 완강함  
어른의 동의와 주의를 요구
- 만5세~6세 : 가족의 일상사에 도움을 주고 협조적  
공유를 잘하고 부모,집,가족에 집착  
한계를 이해하나 자기방식이 완강함

### 2) 식사기술 발달

- 만3세~4세 : 손가락사용이 서툴지만 기술을 익히며  
손바닥, 손가락 근육이 발달하게 됨  
음식을 흘뜨리고 손을 담그는 행동  
한손으로 컵을 들고 마시거나 따름  
스스로 먹으려고 함
- 만5세~6세 : 식탁 닦기, 차리기 등 도움이 가능  
껍질 벗기기, 자르기, 으깨기, 길기  
자르기, 분량재기가 가능  
손의 움직임이 정교해짐

### 3) 식사행동 특징

- 만3세~4세 : 채소를 제외한 대부분을 먹음  
배고프지 않으면 빈둥거림  
먹기 싫으면 울면서 강하게 거부함
- 만5세~6세 : 친숙한 음식을 좋아함  
가족들이 싫어하는 음식을 자신이  
싫어하는 음식으로 착각하기도 함

### 4) 전반적인 특징

- 영아기보다 성장속도가 완만하나 성장,발육,운동력  
활발로 에너지와 영양소 공급이 중요한 시기
- 성장률이 둔화되면서 식욕이 감소하나 섭식력과  
식사행동이 발달하여 성인이 된 이후에도 습관으로  
남을 수 있음(유아기가 기본적 식사습관 형성시기)
- 자의식, 사회성, 심리 발달 시기임

## ■ 유아기의 식생활 및 영양문제 교정 방법

### 1) 간식

- 목적 : 유아는 세끼 식사로 하루에 필요한 에너지  
영양량 공급이 어려우며, 유아의 기분전환  
정서를 풍부하게 함
- 간식의 양 : 1일 에너지 필요량의 10~15%
- 유의사항 : 식사시간까지 2시간씩 간격을 둠  
자극이 적고 소화되기 쉬운 것으로 공급  
간식횟수 및 공급량이 많으면 안됨

### 2) 편식

- 원인 : 심리적(가족편식, 식품에 안 좋은 기억)  
사회,경제적(식품선택, 구매의 제한)  
식사원인(이유식 지연, 식재료 조리 단순)  
생리적(특정 식품의 맛,냄새,촉각이 낯섬)
- 교정 : 이유기에 광범위한 식품 사용  
가족구성원 모두 편식이 되지 않게 함  
아이가 싫어하는 식품은 조리법 변화  
식습관이 좋은 식구, 친구와 같이 식사  
배가 고플때만 공급, 강압적인 공급 지양  
식사는 정해진 시간과 장소에서 실시

### 3) 소아비만

- 원인 : 과다한 영양섭취 및 적은 운동량으로 지방  
세포수가 증가함
- 식사요법 : 성장단계에 맞는 체중유지  
단기간 효과를 위한 엄격한 제한 금지  
제철식품, 섬유소가 들어있는 식품 공급  
조리시 지방을 제거하고, 가급적 설탕  
소금의 사용량을 주령서 조리  
튀김 식품 제한



## 올바른 손씻기



\* 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기위해 가정에서 숟가락, 포크, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주세요. 부모님이 먹여주지 마시고, 아이가 스스로 먹게 해 주세요.



## 6월 유치원급식 안내



<div>◇ 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</div> <div>‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</div>		<div>◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</div> <div>* 쌀 : 남원친환경유기농쌀(2022년산)</div> <div>* 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산</div> <div>* 배추김치 : 전재료 국내산</div> <div>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산</div> <div>* 쇠고기 : 국내산 한우(암소)</div> <div>* 축산물가공품 : 국내산(향국내산)</div> <div>* 달걀 : 남원 친환경 유정란</div> <div>* 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산</div> <div>* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산</div>		<div>1 <b>Thu</b></div> <div>발아흑미밥 근대된장국(5.6.9.13.) 캔쥬치무조림(13.) 콩나물무침(하양게)(5.13.) 닭고기완자전(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 꿀 토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/28.9/253.1/4.8</div>	<div>2 <b>Fri</b></div> <div>친환경 찹보리밥 순두부찌개(5.9.10.13.) 오이 사과무침(5.6.) 베이컨 감자채볶음(2.5.6.10.) 묵살 된장구이(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 상추와 파프리카 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.8/27.5/164.8/3.6</div>
<div>5 <b>Mon</b></div> <div><div>재량 휴업일</div><div>裁量休業日</div><div>학교정(學校正)의 재량으로 학교 수업을 하지 않는 날</div></div>	<div>6 <b>Tue</b></div> <div><div></div><div>6월6일 현충일</div><div>강제되는 마음과 함께 우리는 하루, 쉬어갑니다.</div></div>	<div>7 <b>Wed</b></div> <div>친환경 발아현미밥 쇠고기육개장(5.16.) 잔멸치전과볶음(5.13.14.19.) 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 순살 가지미 가스/소스 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.8/20.8/93.9/2.3</div>	<div>8 <b>Thu</b></div> <div>친환경 가정밥 조랭이떡볶이떡국 참나물무침(13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 미트볼떡볶음(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.4/26.2/109.1/3.2</div>	<div>9 <b>Fri</b></div> <div>옥수수잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.13.) 삼치무조림(5.6.) 가지나물(5.6.) 깻잎 후라이드 치킨(5.6.15.) 배추김치(9.13.) 요거트 소르베(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.1/22.7/169.7/2.3</div>	
<div>12 <b>Mon</b></div> <div>친환경 차수수밥 한방 닭곰탕(13.15.) 두부양념조림(5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 한식 잡채(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.7/23.4/169.9/3.7</div>	<div>13 <b>Tue</b></div> <div>친환경 율무밥 간새우머위들깨떡(9.13.) 돼지갈비찜(10.13.) 콩나물무침(하양게)(5.13.) 달걀 프라이(1.2.5.6.10.12.15.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/28.6/280.5/4.5</div>	<div>14 <b>Wed</b></div> <div>친환경 찹보리밥 소고기무국(5.13.16.) 닭봉비배추조림 (5.6.12.13.15.) 고춧잎 무침 삼치마요네즈구이(1.5.) 배추김치(9.13.) 김부각(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.4/23.6/167.9/3.2</div>	<div>15 <b>Thu</b></div> <div>차조밥, 참치김치찌개(5.9.13.) 간계란장조림(1.5.6.13.) 깻잎순볶음 오리 폭찹 스테이크 (5.6.10.12.13.) 직접담근백김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.5/23.5/150.5/3.9</div>	<div>16 <b>Fri</b></div> <div>콩나물밥(5.6.) 순두부 된장국(5.6.13.) 우엉어묵조림(1.5.6.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 견과떡갈비 구이 (5.6.10.15.19.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.5/24.1/177.5/4.5</div>	
<div>19 <b>Mon</b></div> <div>친환경 발아흑미밥 표고버섯닭고기떡국(13.) 매추리알새송이조림 (1.5.6.13.) 진미채살파볶음(1.5.6.13.17.) 돈육 폭찹 스테이크 (5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 군고구마 칩(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.7/34.8/115.1/4.2</div>	<div>20 <b>Tue</b></div> <div>친환경 찹보리밥 오징어무국(13.17.) 숙음열무된장무침(5.6.) 토마토소파게티(1.2.5.6.12.13.) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 506.5/25.5/137.6/3.2</div>	<div>21 <b>Wed</b></div> <div>볶음밥과 짜장소스(5.9.10.13.) 콩나물국(5.13.) 단무지무침 레몬소스탕수육(5.10.13.) 배추김치(9.13.) 구슬 아이스크림(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/25.6/1612.7/2</div>	<div>22 <b>Thu</b></div> <div>친환경 귀리밥 아욱된장국(5.6.13.) 연두부 달걀찜(1.5.6.13.) 오이 도라지무침(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.9/31.8/290.6/6.5</div>	<div>23 <b>Fri</b></div> <div>친환경 발아현미밥 숙주나물무침 순살 닭갈비(5.6.13.15.) 달걀 햄전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 불낙죽(16.) 오미자 주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.9/28.3/151.9/4.4</div>	
<div>26 <b>Mon</b></div> <div>친환경 발아흑미밥 용심이만두떡국(1.5.6.10.13.) 애호박새송이볶음(5.9.13.) 숯불양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13.) 삼치살엿장구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.1/27.3/91.2/3.5</div>	<div>27 <b>Tue</b></div> <div>친환경 우리통밀밥(6.) 닭고기미역국(15.) 오이고추무침(5.6.) 감자채볶음(5.6.) 수제돈가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 501.5/25.5/77.6/2.9</div>	<div>28 <b>Wed</b></div> <div>친환경 가정밥 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 시금치무침(5.6.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.2/31.3/75.1/3.1</div>	<div>29 <b>Thu</b></div> <div>율무밥 감자된장국(5.6.13.) 우렁채 조림(1.5.6.13.) 오양장육과 무쌈(10.) 상추 겨자 절절이(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 유기농 포도 주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526/21/79.5/2.9</div>	<div>30 <b>Fri</b></div> <div>소고기 마늘쫀 볶음밥(5.6.13.16.) 앵그리버드 어묵국(1.5.6.13.) 닭봉 엿장조림(5.6.12.13.15.) 참나물초무침(5.6.13.) 수제소시지구이(오븐) (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 자두 주스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.4/31.8/171.1/9.2</div>	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (유치원홈페이지) -><https://schooljbedu.kr/nkcham> ->알림마당->급식안내

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.