

불량식품을 피하세요

불량 식품이 무엇인지 알고 있나요?



불량 식품은 식품을 만들거나 판매하는 과정에서
법을 위반한 제품을 말합니다.

불량 식품의 예로는 어떤 것들이 있을까요?



상하여 색과 맛, 냄새가 이상한 식품과
몸에 안전하지 않은 재료를 포함한 식품

비위생적인 장소에서 생산된 제품



유통기한을 속여서 판매하는 식품



이러한 불량 식품을
먹으면 어떻게 될까요?

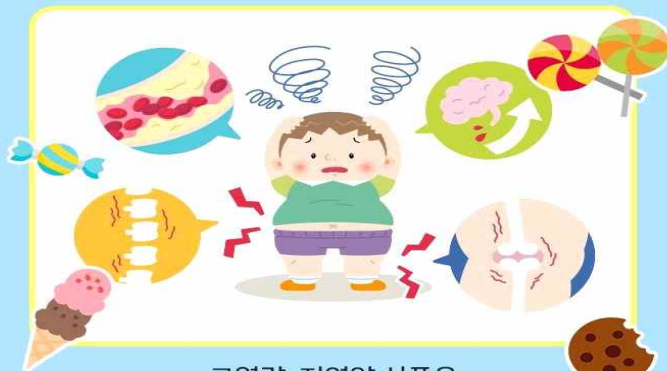
불량 식품에 들어있는
유해한 재료가
알레르기, 설사 등을
유발할 수 있으며



← 평균기

이러한 유해한 성분이
몸에 쌓이게 되면
성장에 문제를
일으키기도 합니다!

불량 식품은 칼로리는 높지만 영양은 부족해요!



고열량, 저영양 식품은
비만과 영양 불균형을 초래할 위험이 있습니다.

좋은 식품과 불량 식품을 구분하는 법에 대해 알고 있나요?

✓ 제품에 표시된 정보를 확인해요!
HACCP 표시 확인!



HACCP 표시는
안전한 식품에 부착되는 마크입니다.

이어서
제조원 및 공장, 소재지가 분명한지,
유통기한이 충분한지,
포장이 뜯어진 곳은 없는지,
제품이 잘 보존되고 있는지,

냉장식품은 냉장고에
냉동식품은 냉동고에 보관하였는지
확인합니다.





2월(학기 중) 식단 안내



		1/31 Wed	2/1 Thu	2/2 Fri
		하이라이스와 용가리치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 맑은미역국 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 단무지무침 배추김치(9.13) 포도한모금 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/23.3/136.0/3.4	친환경 칠보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 참나물초무침(5.6.13) 생선가스/타르소스 (1.2.5.6.12.13.16) 두부양념구이(5.6.13) 직접담은 백김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.6/25.3/179.7/3.5	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 달걀찜(1.5.6.8.13) 도라지 배무침(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.4/22.5/143.7/2.5
2/5 Mon	2/6 Tue	2/7 Wed	2/8 Thu	2/9 Fri
차수수밥 근대된장국(5.6) 우엉어묵조림(1.5.6) 콩나물무침(하양계)(5) 목살구이와 상추쌈(5.6.10) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.6/23.1/155.8/2.8	친환경 올무밥 쇠고기육개장(5.16) 실곤약 국수무침(5.6.13) 파래자반(5.13) 옥수수 달걀말이(1.5) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.8/20.0/110.3/2.4	친환경 흑미밥 맑은미역국 참나물무침 수제치킨가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 두부양념조림 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9) 감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.1/24.2/106.3/2.0	친환경 귀리밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 캔콩치무조림 오리훈제 찹스테이크 잔멸치건과볶음(4.13.14) 배추김치(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.3/35.7/263.3/7.1	
2/12 Mon	2/13 Tue	2/14 Wed	2/15 Thu	2/16 Fri
대체공휴일 	친환경 칠보리밥 낙지버섯전골(16) 삼색 달걀찜(1.2) 가지나물(5.6) 돼지간장불고기(오븐)(10) 배추김치(9) 교명이 핫도그 (1.2.5.6.10.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.9/40.8/313.6/4.7	친환경 기장밥 김치어묵국(1.5.6.9) 간신파김가루무침 순살 간장찜닭(5.6.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 직접담은 백김치(9) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.9/29.3/114.1/1.8	친환경 영양잡곡밥(5) 감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 아욱된장국(5.6.9) 어묵맛살볶음(1.5.6) 상추사과 겨자무침(13) 한우불고기(16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.8/25.4/238.9/3.2	짜장면(유치원)(5.6.10.13.16) 콩나물국(5) 오이부추무침(5.6.13) 타래 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9.13) 사과쥬스(생협) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.1/12.0/105.9/6.1
◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지) * 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2023년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩 * 김치류 : 전재료 국내산(남원관내 로컬푸드) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산			◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	

♡ 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.

♡ 원만한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해

가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐주시고, 연령이 지날수록 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요

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