



원 훈
건강하게
즐 겁 게
당당하게

2024년 5월
교육급식 일 립 장

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

식생활관에서 지켜야 할 예절

(5월부터 예쁜반, 고운반도 직접 식판에 받아 먹습니다)

이렇게 해야 해요

1. 식사 전



1. 밥먹기 전에 손을 씻어요.



2. 차례대로 순서를 잘 지켜요.



3. 친구와 장난치지 않고 자리에 앉아요.



4. 식사 전 감사인사를 해요.

2. 식판은 두 손 으로 이렇게 잡으세요

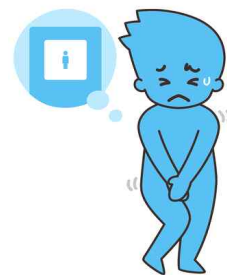


*가정에서 손에 힘을 주는 훈련을 시켜주세요

3. 배식을 받을 때 ‘안녕하세요’, ‘감사합니다’ 라고 인사해요. 음식을 만들어 주신것에 대한 존중의 의미입니다.

이렇게 하지 말아야 해요

1. 식사 도중 대소변 마렵다고 떼쓰기



식생활관은 친구와 선생님과 함께 식사하는 장소입니다. 식사 전 대소변을 보거나 식사할 때 조금만 참으세요. 가정에서부터 이런 습관을 길러주세요. 이것은 조금 더 깊게 생각해보고 올바르게 판단하는 습관을 가질 수 있습니다.

2. 편식 혹은 밥과 국만 먹기



유치원 급식은 유아들이 음식을 골고루 먹기 위해 다양한 식재료와 조리방법으로 만듭니다. 기호에 맞는 음식만 먹거나 밥과 국만 먹는 것은 잘못된 습관입니다.



또한 집에서 부모들이 아이에게 먹이기만 하는 것은 아이가 음식을 직접 먹게 하지 못하여 스스로 하는 습관을 기르지 못하게 합니다.

3. 식사 중 음식으로 장난치기, 울기 친구와 싸우기, 엎드려 있기



음식으로 장난하고 친구들과 싸워 다른 사람들을 불쾌하게 하거나, 기분이 좋지 않다고 우는 잘못된 습관을 버려야 합니다. 유치원에서 잘못된 습관을 버리지 않으면 성장하면서 잘못된 습관을 가질 수 있습니다.



2024학년도 본원 영양량 (원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	타민 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
	511.85	8.72	89.09	0.17	0.24	13.39	147.54	2.12



5월 유치원 식단 안내



◇ 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, 아귀 : 수입산
- * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 전복 : 국내산
- * 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산

5/1 Wed



5/2 Thu

친환경 차수수밥
참치김치찌개(5.9.16.18)
콩나물무침(하양계)(5)
미트볼푸실리볶음
(1.2.5.6.10.12.15.16)
순살 간장찜닭(5.6.15)
열무김치(9)
사과주스(생협)
* 에너지/단백질/칼슘/철
513.9/24.2/131.5/2.0

5/3 Fri

짜장면과 추가밥
(5.6.10.13.16)
달걀파교(1.5.6)
만두탕수
(1.2.5.6.9.10.12.13.16)
오이추진장무침
배추김치(9)
구슬 아이스크림(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
516.3/14.9/128.9/1.2

5/6 Mon



5/7 Tue

친환경 찹보리밥
오징어무국(5.6.13.17)
청경채 무침
떡 돼지사태찜
(5.6.10.13)
삼치데리야끼구이
(5.6.13)
배추김치(9.13)
배
* 에너지/단백질/칼슘/철
513.1/36.3/146.0/2.5

5/8 Wed

친환경 기장밥
쇠고기미역국(16)
돼지불고기(5.6.10.13)
진미채볶음(1.5.6.13.17)
두부양념구이(5.6.13)
배추김치(9)
어머니날 컵케이크
(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
512.9/37.2/142.5/3.6

5/9 Thu



5/10 Fri

친환경 영양잡곡밥(5)
순두부된장국(5.6)
캐풍치무조림
까실파김가루무침
옥수수 달걀말이(1.5)
배추김치(9.13)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
517.6/20.0/253.1/5.2

5/13 Mon

친환경 흑미밥
아귀살 무국
도토리묵야채무침(5.6.13)
돼지간장불고기(5.6.10)
비엔나소시지떡볶음
(2.5.6.10.12.13.15.16)
배추김치(9)
사과
* 에너지/단백질/칼슘/철
496.1/24.9/107.4/2.4

5/14 Tue

친환경 차조밥
쇠고기육개장(5.16)
닭봉 바비큐조림
(6.12.13.15)
참나물초무침(5.6.13)
잡채(1.5.6.13)
배추김치(9.13)
스승의 날 케이크
(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
519.7/22.0/85.3/3.0

5/15 Wed 스승의 날



5/16 Thu

친환경 발아현미밥
콩나물국(5)
열갈이 된장무침(5.6)
돈육 폭찹 스테이크
(5.6.10.12.13.16)
토마토스파게티
(1.2.5.6.12.13)
배추김치(9.13)
포도맛 워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
501.7/15.2/120.3/2.5

5/17 Fri

안매운 김치볶음밥
(5.6.9.13.18)
스크램블드 에그(1.5)
앵그리버드 어묵국(1.5.6)
숙주나물무침
떡이 숨어있는 고기완자
(1.2.5.6.10.15.16.18)
직접담은 백김치(9)
저당요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
520.8/25.3/153.9/2.5

5/20 Mon

친환경 귀리밥
근대된장국(5.6)
우렁어묵조림(1.5.6)
오양장육과 무쌈(10)
상추사과 겨자무침(13)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
519.5/23.9/141.9/2.9

5/21 Tue

친환경 올무밥
낙지버섯전골(16)
돈육매추리알장조림
(1.5.6.10.13)
시금치무침(5.6)
생선가스/타르소스
(1.2.5.6.8.9.12.17)
배추김치(9.13)
애물고구스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
520.5/35.9/314.0/4.2

5/22 Wed

친환경 찹보리밥
달고탕(5.6.15)
달걀찜(1.5.6.8.13)
가지나물(5.6)
치즈떡볶이(1.2.5.6.10)
김말이튀김(오븐조리)
(1.5.6.16)
배추김치(9)
방울도마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
520.3/25.8/184.9/6.4

5/23 Thu

친환경 차수수밥
소고기무국(16)
돌나물 배무침(5.6.13)
김부각(1.2.5)
삼치옛장구이(오븐조리)
(5.6.12.13)
배추김치(9)
감물쥬스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
510.7/23.1/157.1/2.2

5/24 Fri

하이라이스
(2.5.6.10.12.13.16)
북어달걀국(1)
오이부추무침(5.6.13)
한글 모양 돈가스
(1.5.6.10.15.18)
배추김치(9.13)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
511.7/25.1/153.3/2.9

5/27 Mon

친환경 영양잡곡밥(5)
돈육김치찌개(5.9.10)
쫄면두부나물(5)
순살 닭갈비(5.6.13.15)
잔멸치견과볶음(4.13.14)
직접담은백김치(9)
비타민 주스(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
514.8/24.4/130.4/2.2

5/28 Tue

친환경 귀리밥
아욱된장국(5.6.9)
미역줄기볶음
목살구이와 상추쌈
(5.6.10)
배추김치(9)
파프리카 스틱
* 에너지/단백질/칼슘/철
516.7/17.3/231.9/3.7

5/29 Wed

친환경 차조밥
콩나물국(5)
떡돼지갈비찜(5.6.10.13)
비름나물 무침
감자채볶음(5)
배추김치(9.13)
짜먹는요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
519.1/23.3/160.5/2.1

5/30 Thu

친환경 발아현미밥
맑은미역국
도라지 배무침(5.6)
사각어묵볶음(1.5.6)
한우불고기(16)
배추김치(9)
파인애플
* 에너지/단백질/칼슘/철
519.4/18.7/76.1/2.1

5/31 Fri

참쌀밥과 구이김
잔치국수(1.6)
오리훈제 찰스테이크
열무된장무침(5.6)
우렁채볶음(5.6)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
515.8/18.7/165.7/3.3

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

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. 부모님께서 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 가르쳐 주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요

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