



원 혼  
건강하게  
즐겁게  
당당하게

# 5월 교육급식 일림장

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

## 건강한 생활을 위한 당 섭취 즐기기

### ■ 당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에서도 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

1g=4kcal 열량을 냅니다.

### ■ 얼마나 먹어야 할까요?

#### ▶ 1일 섭취 권고량(WHO)

총 열량의 10% 이내로 권고(WHO)

→2000kcal 섭취 시 하루 당 섭취 권고량은 50g이내입니다.

#### ▶ 한국인 평균 섭취량

한국인의 총 당류 섭취는 하루 65.3g으로 권장량 보다 높은 것으로 나타났습니다.

WHO 1일 당류 섭취 권고량 : 50g(2,000kcal 기준)



큰 숟가락 약 4개에 해당

### ■ 단맛을 내는 첨가당-설탕!

#### ▶ 많이 먹으면 어떻게 될까요?



당이 함유된 식품은 치아에 부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을 축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는 주의력을 결핍시킵니다.



과도한 당 섭취는 당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의 위험요인이 됩니다.

입에는 달고 건강에는 쓴 당!

설탕은 단맛을 내기 위해 식품에 인위적으로 첨가하는 당으로 다른 영양소는 거의 없고, 열량만 높은 빈 영양소로 몸에 빨리 소화·흡수되어 갑자기 당이 많아져 몸의 균형이 깨지게 되고, 그 상태가 계속되면 건강에 해롭습니다.

#### ▶ 자연식품 속 단맛(천연당)



-자연식품 속의 당은 여러 개가 붙어 천천히 소화 흡수

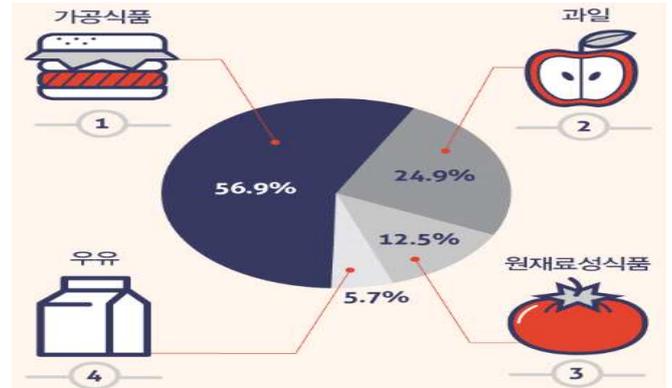


가공식품 속 단맛(첨가당)

-가공식품속의 당은 한개 또는 두개로 되어 빠르게 소화 흡수

### ■ 당 섭취는 주로 무엇으로부터 할까요?

가공식품을 통한 당 섭취 비율이 가장 높습니다.



### ■ 식품 속 당 함량은?



### ■ 당 섭취를 줄이는 방법은?

- ▶ 단 음식을 적게 먹습니다.
- ▶ 가공식품보다 자연식품을 먹습니다.



<바꿔먹기 실천>

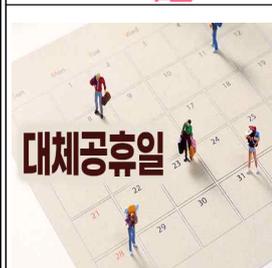
- ▶ 가공식품을 구입 할 때는 영양성분표를 반드시 확인합니다.
- ▶ 영양성분표에 표시된 당류의 함량을 꼭 확인하여 당 함량이 적은 식품을 선택합니다.

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



## 5월 유치원급식 안내



◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.	친환경 발아흑미밥 쇠고기미역국(13.16.) 무나물 볶음(5.6.18.) 진미채볶음(1.5.6.13.17.) 미트볼 크림소스 떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 타코야키(1.2.5.6.10.13.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.3/27.5/107.3/3.7	친환경 기장밥 닭곰탕(13.15.) 돼지고기 새송이조림(1.5.6.13.) 돌나물 배무침(5.6.) 두부양념구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 539.2/27.3/180.4/3.9	짜장면과 추가밥(2.5.6.10.13.) 맑은 콩나물국(5.13.) 오이 사과무침(5.6.13.) 탕수육(매실청)(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/19.9/138.2/1.7	
	8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu
친환경 찹보리밥 감자들깨국(9.13.) 두부 양념조림(5.6.13.) 숙주나물 무침 오리 폭집 스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.2/28.1/162.9/4.3	친환경 차초밥 순두부된장국(5.6.13.) 비빔나물 무침(5.6.) 한우불고기(5.13.16.) 옥수수 달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.2/29.8/216.1/5.4	친환경 귀리밥 김치콩나물국(5.9.13.) 삼치무조림(5.6.) 가지나물(5.6.18.) 수제치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.) 멸무김치(9.13.) 아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 619/36.8/235.8/4.3	일밤잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.13.) 도토리묵무침(5.6.13.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 순살 길치 카레구이(5.6.) 배추김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/32.8/127.9/3	소고기볶음밥(5.6.13.16.) 종합어묵국(1.5.6.13.) 실곤약 국수 사과무침(5.6.13.) 오징어 가스(오븐)(5.6.13.16.17.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/30.3/113.6/2
	15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu
친환경 발아현미밥 용심이만두떡국(1.5.6.10.13.) 오향장육(10.) 상추사과 겨자무침(13.) 두부양념조림(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 스승의 날 감사 케이크(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.3/20.2/95.7/2.8	친환경 율무밥 오징어묵국(13.17.) 매추리말새송이조림(1.5.6.13.) 시금치무침(5.6.) 직접 만든 육원전(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/35.8/138.6/3.8	하이라이스(5.6.10.13.) 순두부 맑은국(5.13.) 매실청 오이무침(5.6.13.) 생선가스(오븐)/타르소스(1.2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/28.3/177.8/5.5	옥수수잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.) 푸실리 꽃맛살 샐러드(1.5.6.13.) 비엔나소시지볶음(1.2.5.6.10.13.15.) 삼차살 옛장구이(2.5.6.13.16.) 멸무김치(9.13.) 구이김(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.9/24.6/99.6/2.6	친환경 차수수밥 쇠고기육개장(5.16.) 닭날개 구이(5.6.13.15.) 오이추무침(5.6.) 한식 잡채(1.5.6.8.13.16.) 배추김치(9.13.) 동물모양 찐빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/19.2/71.5/3
	22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu
친환경 기장밥 맑은 콩나물국(5.9.13.) 노란 달걀찜(1.5.6.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 잔멸치 파래볶음(5.) 배추김치(9.13.) 양배추쌈(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.6/27.5/229.5/5.5	친환경 찹보리밥 표고버섯 맑은미역국(13.) 숙음멸무침 애호박새송이버섯볶음(5.13.) 순살 양념통닭(2.4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.8/19.1/103.7/2.6	친환경 잡곡밥(5.) 근대된장국(들깨)(5.6.9.13.) 썩갠두부나물(5.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 돈육 폭집 스테이크(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.5/24.3/182.5/3.9	친환경 흑미밥 단호박 크림수프(2.5.6.13.) 수제돈가스 와 소스(1.2.5.6.10.) 캔콩치무조림(13.) 콩나물무침(하양계)(5.13.) 배추김치(9.13.) 구워낸 단팥빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.9/27.3/264.3/2.6	안매운김치볶음밥(5.9.10.13.) 도토리묵국(5.17.) 우영어묵조림(1.5.6.13.) 숙주나물무침 수제 떡갈비구이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 일타리김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.6/24.7/176.3/2.9
	29 Mon	30 Tue	31 Wed	
		약밥과 구이김 유부잔치국수(5.6.13.) 닭봉 오븐조림(5.6.12.13.15.) 고구마순 무침(9.13.15.) 새우튀김과타르소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.3/23.8/157.9/3.5	◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!! * 쌀 : 남원친환경유기농쌀(2022년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치 : 전재료 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산(행국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 길치, 주꾸미 : 수입산 * 고동어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산	

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

♡ 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 선생님께서 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.