

간식 집중 탐구

간식은 부족한 영양소를 보충해주고 다음 식사에 영향을 주지 않아야 합니다. 좋은 간식은 성장에 도움을 주지만, 좋지 못한 간식 특히 스낵, 라면, 초콜릿, 쿨라, 패스트푸드 등에는 나트륨, 당, 트랜스 지방이 다른 간식들보다 많이 포함되어 있어서 건강에 해롭습니다. 간식으로 자주 먹는 과자류 및 가공식품에는 색소 및 보존료 등 식품첨가물이 함유된 것이 많아 너무 자주 먹으면 건강에 좋지 않습니다.



야식 집중탐구

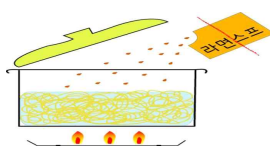
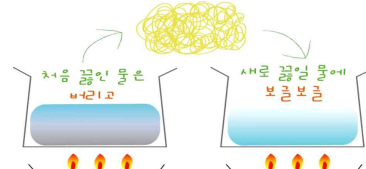
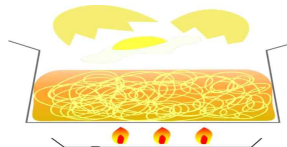
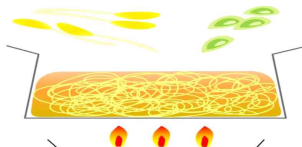
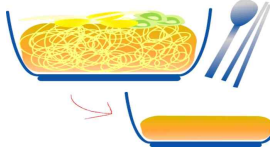

간식을 먹는 시간 중 가장 좋지 않은 것이 저녁식사 후 잠자기 전에 먹는 야식입니다. 밤에는 자율신경계 중 부교감신경계가 활성화 되어 소화기능이 높아져 소화흡수가 잘되어 에너지로 저장되기가 쉽습니다. 특히 밤에 많이 사서 먹게 되는 치킨이나 피자 같은 경우 지방이 많이 있어 비만을 초래하게 되므로 특히 주의하는 것이 좋습니다. 어쩔 수 없이 먹어야 하는 경우에는 위에 부담이 적고 열량이 낮은 음식을 조금만 먹는 것이 좋으며, 먹은 후 최소 2시간 후에 잠을 자는 것이 좋습니다.



꼭 피자와 치킨에는 쿨라를 먹어야 할까요 ?

쿨라 속에 진한 검은 색과 청량감을 주기 위한 인산염은 이를 썩게 하고 무기질의 인체 내 흡수를 방해합니다. 인산염과 같은 물질을 다량 섭취하면 철분, 칼슘 등 중요한 미네랄 성분이 몸속으로 흡수하지 못하고 소변으로 배출하게 된답니다. 꼭 피자와 치킨을 먹어야 한다면 쿨라만이라도 우유나 물로 마시면 안될까요 ?

우리가 가장 많이 즐겨먹는 라면! 먹을 때는 현명하게 먹자 !

 <p>라면스프를 반만 넣는다.</p>	 <p>라면의 기름을 걸러낸다.</p>	 <p>계란을 넣어 단백질을 보충 한다</p>
 <p>콩나물, 파를 넣어 비타민을 보충한다.</p>	 <p>국물은 다 먹지 않는다.</p>	 <p>라면의 영양표시를 확인한다.</p>

2024학년도 본원 영양량 (중식, 원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	티아민 (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

코로나-19가 다시 유행하고 있습니다.

식생활관 출입할 때 마스크 착용을 해주시고, 식사 전 손을 꼭 씻으세요





10월 유치원 급식 식단 안내



<div>◇ 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</div>	<div>10/1 Tue</div> <div>10월1일 국군의날 임상공휴일확정!</div>	<div>10/2 Wed</div> <div>친환경 올무밥 소고기미역국(5.6.16) 사각어묵볶음(1.5.6) 우영 느타리 들깨볶음 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 507.2/21.4/81.9/2.2</div>	<div>10/3 Thu</div> <div>◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지) * 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산) * 유부 : 수입산 콩 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 김치류 : 전재료 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미, 아귀 : 수입산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 ,전복 : 국산</div>	<div>10/4 Fri</div>
<div>10/7 Mon</div> <div>친환경 차조밥 수제비만두국(1.5.6.10.16.18) 한우 오이볶음(13.16) 삼치젓장구(오븐)(5.6.12.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.9/27.6/114.0/3.2</div>	<div>10/8 Tue</div> <div>친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 수제치킨가스/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 시금치무침 애호박 표고버섯볶음(5) 총각김치(9.13) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.1/20.3/75.9/1.6</div>	<div>10/9 Wed</div> <div></div>	<div>10/10 Thu</div> <div>친환경 찰보리밥 오징어무국(5.6.13.17) 명엽채 조림(13) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9.13) 바나나콘 과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.6/26.7/139.4/2.5</div>	<div>10/11 Fri</div> <div>짜장면(유치원) (5.6.10.13.16) 달걀파국(1.5.6) 삼치무조림(5.6) 수랴간고기말이조림(5.6.10.12.15.16) 청경채 무침 배추김치(9.13) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.8/24.6/169.9/2.7</div>
<div>10/14 Mon</div> <div>친환경 차수수밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 돼지간장불고기(5.6.10) 더덕 사과 초무침(5.6.13) 건파래견과볶음(5) 배추김치(9) 생크림 슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.3/23.2/146.1/2.3</div>	<div>10/15 Tue</div> <div>친환경 차조밥 쇠고기육개장(5.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 참나물무침(5.6) 해물부추전(1.6.9.13.17) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 502.0/26.6/76.2/2.6</div>	<div>10/16 Wed</div> <div>친환경 기장밥 낙지연포탕 숯불양념 돼지불고기(5.6.10.12.13) 치즈생선가스파와 타르소스(1.2.5.6) 간싹파기가루무침 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.0/29.8/227.2/4.4</div>	<div>10/17 Thu</div> <div>친환경 흑미밥 추어탕(5.6) 닭통 바비큐조림(6.12.13.15) 갑오징어 브로콜리 무침(5.6.13.17) 한식잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 스위트 트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.7/23.9/213.9/4.5</div>	<div>10/18 Fri</div> <div></div>
<div>10/21 Mon</div> <div>친환경 찰보리밥 소고기무국(16) 알밤돼지사태찜(5.6.10.13) 가지나물(5.6) 터널어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9.13) 고구마 모양빵(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.7/26.1/163.0/3.1</div>	<div>10/22 Tue</div> <div>친환경 차수수밥 뼈없는 감자탕(10.13) 토마토 달걀볶음(1.5.12) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀 딸기오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.6/27.4/129.9/2.0</div>	<div>10/23 Wed</div> <div>친환경 올무밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 애호박느타리버섯볶음 새우튀김과 머스터드 소스(1.5.6.9.13) 총각김치(9.13) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.0/13.4/157.6/1.8</div>	<div>10/24 Thu</div> <div>친환경 영양잡곡밥(5) 감자옹심이국(8.9.17.18) 열무된장무침(5.6) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9.13) 옥수수 크래미 샐러드(1.5.6.13) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 546.7/23.9/240.9/5.5</div>	<div>10/25 Fri</div> <div>안매운 김치 오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.15.16) 북어달걀국(1) 닭날개조림(5.6.13.15) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 무채 장아찌 직접담은 백김치(9) 독도 사랑 빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.4/28.7/166.5/3.5</div>
<div>10/28 Mon</div> <div>친환경 귀리밥 맑은콩나물국(5) 순살치킨카레볶음(2.5.6.12.13.15.16) 떡갈비 오믈렛(1.5.6.10.15.16.18) 시금치 고추장 무침(5.6) 배추김치(9) 팔이 숨어있는 가래떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 532.2/23.1/154.5/2.7</div>	<div>10/29 Tue</div> <div>친환경 찰보리밥 바지락미역국(18) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주미나리무침 수제햄박스테이크(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) 웨이징자(오븐) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/19.8/172.9/3.3</div>	<div>10/30 Wed</div> <div>친환경 발아현미밥 김치어묵국(1.5.6.9) 오향장육과 무쌈(10) 참나물초무침(5.6.13) 수제 소시지 메추리알 볶음(1.2.5.6.10.15.16) 직접담은 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.0/24.6/108.7/3.0</div>	<div>10/31 Thu</div> <div>찰쌀밥 전복죽(18) 도토리묵무침(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 옥수수 달걀말이(1.5) 김부각(1.2.5) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 554.0/19.7/73.6/2.4</div>	<div>10월 31일</div> <div></div>

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

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