



원 혼
건강하게
즐겁게
당당하게

2024년 9월
교육급식 일림장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원

교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406

남원참사랑유치원 2024년-제30호

◆ 추석(9.17)

햇곡식을 추수하여 떡을 빚고, 밤*대추*감 등 햇과일을 따서 선조께 차례를 지내는 날!

◆ 송편의 의미

추석 때 제일 먼저 수확한 햅쌀과 햇곡식으로 빚는 송편은 한 해의 수확을 감사하며 조상의 차례상 등에 올리던 명절 떡이었습니다.

추석 음식 건강하게 즐기기



음식은 **두부나 버섯, 채소**를 많이 넣어서 조리하세요.



부침 반죽이나 튀김옷은 되도록 **얇게** 조리하세요.



기름, 껍질 제거!

육류는 **살코기 위주**로 굵거나 삶아서 조리하세요.



나물 조리 시 기름과 양념은 **소량만 사용**하여 무침으로 조리하세요.



콜라, 맥주 등 탄산이 있는 음료는 폭발 우려가 있으니 서늘한 곳에 보관하세요.



나물, 산적 등 명절음식은 조리 후 냉장 보관하며, 상온 보관 시에는 **4시간**을 넘기지 않도록 합니다.



과식하지 않도록 식사량을 조절해주세요.



열량이 낮은 나물이나 채소 위주로 식사하세요.

◆ 밥상 위 지구를 지켜요!!

지구도 살리고, 건강도 지키는 **식생활**



지구의 온도가 2°C이상 상승 시 폭염, 집중호우 등 우리가 감당할 수 없는 자연재해가 발생합니다. 지구의 온도가 더 많이 올라가지 않도록 탄소배출량을 줄여야 합니다. 우리의 건강을 지킬 수 있는 식생활실천 방법으로는 무엇이 있을까요?

첫 번째 방법!!

채소를 많이 먹어요.

두 번째 방법!!

맛도 건강에도 좋은 **제철 과일, 채소**를 먹어요.

세 번째 방법!!

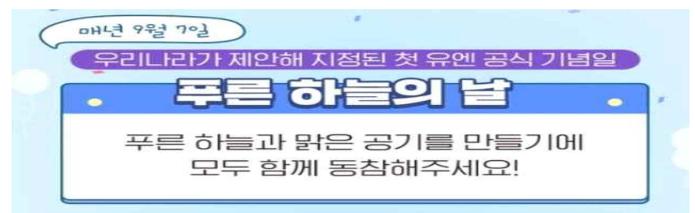
푸드마일리지 **적은 로컬푸드**를 먹어요.

네 번째 방법!!

음식을 남기지 **않고** 골고루 먹어요.



◆ 푸른 하늘의 날! (9.7)



‘푸른 하늘의 날’은 우리나라가 주도해서 채택한 최초의 유엔 기념일이자 국가 기념일입니다.

지난 2019년 9월 뉴욕에서 개최된 기후행동 정상회의에서 ‘푸른 하늘의 날’을 최초로 제안하였고, 이에 공감한 세계는 그해 12월 제74차 유엔총회에서 ‘푸른 하늘을 위한 국제 맑은 공기의 날’ 지정을 채택했습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 환경부, 다음*구글검색]

2024학년도 본원 영양량 (중식, 원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	EP인 (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 꼭 해주시고, 식사 전 손을 꼭 씻으세요





9월 유치원 급식 식단 안내



9/2 Mon	9/3 Tue	9/4 Wed	9/5 Thu	9/6 Fri
친환경 잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 삼치테리야끼구이(5.6.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 애호박 베이컨 볶음(10) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.5/20.8/159.7/2.5	친환경 찹쌀밥 근대된장국(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 옥수수 달걀말이(1.5) 참나물초무침(5.6.13) 배추김치(9) 샤인머스캣 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.0/21.8/154.9/2.9	친환경 율무밥 수제비만두국(1.5.6.10.13.) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 캔공치무조림 우영채볶음(5.6) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/21.4/208.5/5.6	친환경 발아현미밥 콩나물국(5) 돼지간장불고기(5.6.10) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 청경채 무침 배추김치(9.13) 사과주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.5/21.1/147.5/2.9	친환경 흑미밥 북어달걀국(1) 돈육 폭찹 스테이크 (5.6.10.12.13.) 터널어묵볶음(1.5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 비스킷 슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.8/20.6/152.0/2.2
9/9 Mon	9/10 Tue	9/11 Wed	9/12 Thu	9/13 Fri 2학기 급식모니터링
친환경 기장밥 감자들깨국(16) 순살치킨카레볶음(2.5.6.12.13.15.16) 달걀 프라이(1.2.5.6.10.12.15.16) 참나물무침 배추김치(9.13) 딸기요구르트(임실로컬푸드)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.4/25.6/244.3/3.2	친환경 차수수밥 순두부된장국(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 가지나물(5.6) 배추김치(9.13) 파배기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/27.1/184.0/2.8	친환경 발아현미밥 표고버섯 맑은미역국 오향장육과 무쌈(10) 우영어묵조림(1.5.6) 도라지 오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 자두 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.4/22.5/197.2/2.5	친환경 보리밥 오징어무국(5.6.13.17) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 직접 만든 동그랑땡전 (1.2.5.6.10) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/25.2/154.9/2.9	친환경 잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6) 한우불고기(16) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 간신평 감가루무침 배추김치(9.13) 복주머니 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.8/25.6/260.5/3.9
9/16 Mon	9/17 Tue	9/18 Wed	9/19 Thu	9/20 Fri
 <p>즐거운 추석 되세요!</p>			친환경 차조밥 김치콩나물국(5.9) 순살 간장찜닭(5.6.15) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 건파래견과볶음(5) 숙염멸무무침 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/20.3/159.1/2.1	하이라이스와 용가리치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 직접만든 누룽지 매추리알새우이조림(1.5.6.13) 숙주나물무침 배추김치(9) 마시는 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.4/19.2/188.1/2.1
9/23 Mon	9/24 Tue	9/25 Wed	9/26 Thu	9/27 Fri
친환경 잡곡밥(5) 소고기무국(5.6.16) 낙지볶음(5.6.13) 수제소시지매추리알볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 동부묵 김가루무침 배추김치(9.13) 슈크림 호두과자(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.1/26.5/154.9/3.4	친환경 흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 닭뿔 바베큐조림(6.12.13.15) 부드러운 달걀찜(1.5.6.8.13) 시금치무침(5.6) 직접담은 백김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.5/22.6/198.8/2.7	친환경 차조밥 동태살 무국(13.17) 수제치킨가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 사각어묵볶음(1.5.6) 썩갠두부나물(5) 배추김치(9.13) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.8/26.7/159.2/2.3	친환경 기장밥 아욱된장국(5.6.9) 목살구이와 상추쌈(5.6.10) 삼치무조림(5.6) 배추김치(9) 포도주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.4/22.1/209.0/2.3	친환경 흑미밥 쇠고기육개장(5.16) 스틱 생선가스 (1.2.5.6.8.9.12.17) 미트볼 푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 애호박스타리버섯볶음 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.3/16.4/151.7/2.2
9/30 Mon	<p>◇ 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</p> <p>◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지) * 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2023년산) * 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, 우렁행이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피블락, 미꾸라지, 전복 : 국산</p>			

♡ 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.

♡ 원활한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요(특히 3세반은 9월부터 젓가락을 사용하오니 사전에 충분히 연습을 시켜주세요)

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