

□탕후루(糖葫蘆)□



1. '탕후루'는 이런 음식입니다.

작은 과일 등을 꼬치에 꿰 뒤 설탕과 물엿을 입혀 만드는 중국의 과자입니다. 경우에 따라 참깨 등을 곁들이기도 하며, 말리지 않고 얼려서 만들 경우 빙탕후루(冰糖葫蘆, 빙당호로)가 됩니다. 한국에서는 빙탕후루 방식이 일반적으로 알려져 있습니다.

2. 왜 탕후루를 조심해야 할까요?

1) 건강적인 면

영양학적으로 보았을 때 과일 자체가 우리 몸 속에서 흡수가 빠른 단당류인 과당이 많은 음식인데, 여기에 설탕과 물엿 같은 당 덩어리를 끼얹어 만들었습니다. 이러한 탕후루의 과다섭취는 곧 당뇨병으로 가는 지름길입니다. 단순당 덩어리를 간식이라고 자주 먹으면 혈당이 급격히 올라가고 떨어짐을 반복하며 인슐린 조절 능력에 악영향을 끼치며, 나이가 어릴수록 자주 먹을 경우 당뇨병 등 성인병에 걸릴 확률이 아주 높아집니다.

2) 안전적인 면

① 탕후루의 시럽 코팅이 깨지는 과정에서 오히려 혀나 입천장이 까지거나 베이는 상처가 생길 수도 있으니 조심해야 합니다. 특히 치아교정기를 끼고 있거나, 충치 치료 및 치아가 약하거나 충치에 걸린 상태에서 먹은 경우 옛처럼 굳어버린 설탕이 달라붙어 교정기가 빠지거나 치아가 깨지는 경우도 있습니다.

② 특히 목에 걸려서 베일 경우 생선 요리를 먹다가 미처 발라내지 못하고 남은 가시가 삼켜져 식도에 구멍을 내고, 이 통중에 위에도 고스란히 전달되어 식도 천공, 위궤양 등을 일으키는 것과 비슷한 고통을 겪습니다.



③ 탕후루를 가급적 가정에서 만들지 마십시오.

설탕이 녹기 직전까지 끓이는 설탕 시럽은 끓는 물보다도 온도가 훨씬 높아, 묻은 자리는 깊고 심한 화상을 입게 됩니다. 설탕 시럽은 끈적끈적해서 피부에 잘 붙기 때문에 높은 열을 피부 깊이까지 전달해 심한 화상 (2도~3도)을 입습니다.

*** 설탕의 녹는점은 180도 이상입니다. 일반적으로 튀김 할 때의 기름온도는 180도가 되지 않습니다.**

올바른 손씻기



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



10월 유치원급식 안내



		10/4 Wed	10/5 Thu	10/6 Fri
<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>‘아황산염’은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</p>		<p>친환경 기장밥 김치콩나물국(5.9) 오향장육과 무쌈(10) 우영 느타리 들깨볶음 직접담근백김치(9) 오이스틱과 파프리카 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/23.2/150.2/3.3</p>	<p>친환경 찹쌀밥 아욱된장국(5.6.9) 감자햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 실곤약 국수무침(5.6.13) 돼지고기고추장볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 머루포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.1/22.3/264.3/2.6</p>	<p>오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.) 맑은콩나물국(5) 무채 장아찌 채식 닭고기 스틱 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(1.2.5.12) 한글날 마카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.2/24.8/205.5/3.8</p>
10/9 Mon	10/10 Tue	10/11 Wed	10/12 Thu	10/13 Fri
<p>오늘은 한글날입니다.</p> <p>한글을 창제해서 세상에 바란 것을 기념하고 한글의 우수성을 기리기 위한 날입니다.</p> <p>친환경 흑미밥 청국장찌개(5.9) 상추사과무침(13) 동그랑땡전(1.2.5.6.10) 삼치엿장국(오븐)(5.6.12.13) 배추김치(9.13) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.7/24.9/115.6/2.7</p>	<p>친환경 흑미밥 청국장찌개(5.9) 상추사과무침(13) 동그랑땡전(1.2.5.6.10) 삼치엿장국(오븐)(5.6.12.13) 배추김치(9.13) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.7/24.9/115.6/2.7</p>	<p>잡쌀밥 불낙죽(16) 숙음열무무침 닭갈비(5.6.13.15) 양배추 새우롤과 레몬소스 (1.2.5.6.9) 배추김치(9) 21국 국물스틱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.0/29.1/111.7/2.5</p>	<p>친환경 차조밥 추어탕(5.6) 우영어묵조림(1.5.6) 시금치무침(5.6) 목살 된장구이(5.6.10.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.3/22.5/234.5/3.5</p>	<p>하이라이스 (2.5.6.10.12.13.) 북어무국(1) 메추리알새송이조림 (1.5.6.13) 방풍나물무침 배추김치(9.13) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/22.9/270.4/4.5</p>
10/16 Mon	10/17 Tue	10/18 Wed	10/19 Thu	10/20 Fri
<p>친환경 귀리밥 총각김치(9.13) 참치김치찌개(5.9.13.) 수제소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 가지나물(5.6) 뮤즐리 견과견열치볶음(5.6) 달걀프리카타 (1.2.5.10.12.13.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.1/24.6/123.3/2.7</p>	<p>친환경 차수수밥 들깨김자숙제비국(5.6) 쫄갓두부나물(5) 돼지간장불고기(5.6.10) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9) 감말한모국(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.1/28.7/128.5/2.0</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 바비큐소스순살닭조림 (5.6.12.13.15) 느타리아호박볶음(5) 해물파전(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9) 사과와 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 497.0/29.0/164.2/3.3</p>	<p>친환경 가랑밥 소고기무국(16) 일밤돼지사태찜(5.6.10.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 떡볶이와 김말이(1.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/25.9/170.2/4.2</p>	<p>친환경 율무밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 맑은미역국 콩나물무침(하양게)(5) 견과 떡갈비 구이 (5.6.10.15.16.) 배추김치(9) 조각 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.6/19.6/102.0/2.5</p>
10/23 Mon	10/24 Tue	10/25 Wed	10/26 Thu	10/27 Fri
<p>친환경 흑미밥 감자호박된장국(5.6.9) 옥수수달걀말이(1.5.6.8.13) 도라지 오이무침(5.6.13) 한우불고기(16) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 465.7/21.9/160.4/3.3</p>	<p>친환경 율무밥 오징어무국(5.6.13.17) 닭동 데리야끼소스조림 (6.12.13.15) 간실파김가루무침 한식잡채(1.5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.3/26.1/161.5/3.4</p>	<p>친환경 잡곡밥(5) 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 숙주나물무침 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 배추김치(9.13) 독도사랑 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.6/30.8/137.2/3.3</p>	<p>친환경 차수수밥 쇠고기육개장(5.16) 참나물초무침(5.6.13) 숯불양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13) 김부각(1.2.5) 배추김치(9.13) 생크림 슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.3/17.2/70.1/2.0</p>	<p>훈제오리김치볶음밥(5.9.10) 종합어묵국(1.5.6) 건파래견과볶음(5) 만두탕수 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 직접담근백김치(9) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/16.3/199.8/2.0</p>
10/30 Mon	10/31 Tue	<p>◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)</p> <p>* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2022년산) * 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, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세 : 수입산</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.

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

☆☆ 예쁜반, 고운반 원아들은 2학기부터 젓가락으로 식사합니다^^☆☆