



달콤한 당의 진실

당류란?

당류 속 포도당은 원활한 두뇌활동에 쓰이는 필수적인 에너지원입니다.



천연당
(식품 속 존재하는 당)



첨가당
(식품 가공, 조리시 첨가하는 당)

하지만, 당류를 과다 섭취하게 되면



주의력 결핍,
과잉행동 장애



충치



고혈압



당뇨

일상 속 당류 섭취량 줄이기 방법

1 음료나 빙과류 대신 영양소가 함유된 **신선한 과일** 간식 찾기



아이스크림 1스coop
(당 17g, 열량 246kcal)



수박 1조각
(당 7.6g, 열량 46.5kcal)

2 수분 보충을 위해 음료수를 찾기보다는 **시원한 물이나 탄산수**를 선택하기



탄산음료 1잔
(당 22g, 200ml)



레몬 한 조각을 넣은 생수 1잔
(당 0g, 200ml)

3 제품 구입 시 **영양성분표**에서 당류 함량 확인하기

영양정보	총 내용량 90g 277kcal
총 내용량	90g 277kcal
나트륨 0mg	1일 권장량 기준치에 대한 비율 0%
탄수화물 34g	11%
당류 9g	9%
지방 14g	27%
트랜스지방 0g	
포화지방 10g	67%
콜레스테롤 0mg	0%
단백질 3g	5%

1일 권장량 기준치에 대한 비율(※1일 2000kcal 기준)
2000kcal 기준치에 대한 비율이 높고 낮음에 따라 다를 수 있습니다.

* 식품포장의 「영양정보」란에서 "당류" 함량을 확인하세요!

안전하게 닭 요리 하는 방법



01 구입 단계

장보기 마지막 단계에 구입합니다.

운반 단계 02

아이스박스나 아이스팩을 이용해 냉장온도에서 보관 및 운반합니다.



03 보관 단계

즉시 냉장 보관하고 교차 오염을 방지하기 위해 밀폐 용기에 넣어 냉장고 맨 아래 칸에 보관합니다.



해동 단계 04

냉동 닭 해동 시 변질을 최소화하기 위해 냉장에서 해동하거나 흐르는 물에서 해동합니다.



05 조리 단계

닭을 세척할 때 물이 조리기구나 다른 식재료에 튀지 않도록 합니다.



닭과 다른 식재료는 도마, 칼을 구분해서 사용합니다.



75°C 1분

중심온도 75°C에서 1분 이상 충분히 가열합니다.

조리 후 단계 06

생닭을 다뤘던 손은 반드시 세정제로 씻어냅니다.



사용한 조리기구는 잘 세척하고 소독합니다.

식품의약품안전처

올바른 손씻기



거품 내기



꼭지 끼고 비비기



손바닥, 손등 문지르기



손가락 돌려 닦기



손톱으로 문지르기



흐르는 물로 헹구기



종이타월로 물기 닦기



종이타월로 수도꼭지 잠그기

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



11월 유치원급식 안내



◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)				
* 쌀 : 남원 친환경 유기농(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 유통란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세 : 수입산				
11/1 Wed	11/2 Thu	11/3 Fri	11/6 Mon	11/7 Tue
김가루밥 김치콩나물국(5.9) 단무지무침 크림파스타와 마늘빵 (1.2.5.6.10.13.) 수제햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 직접담은 백김치(9) 사과한모금(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.4/20.6/174.5/2.8	친환경 기장밥 아욱된장국(5.6.9) 청경채 무침 돼지간장불고기(5.6.10) 사각어묵볶음(1.5.6) 한입표고감자전(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.9/21.0/252.2/2.2	친환경 칠보리밥 소고기무국(16) 유채된장무침(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 건파래볶음(5) 배추김치(9) 송사탕(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.8/24.9/190.9/3.3	친환경 잡곡밥(5) 맑은미역국 올방개묵 무침 돼지바베큐갈비찜 (5.6.10.12.13.18) 진미채볶음(13.17.) 배추김치(9.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.2/21.6/124.1/2.1	친환경 흑미밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 캔망치무조림 깻잎 후라이드 차림(5.6.15) 배추김치(9.13) 하우스감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 549.3/28.6/250.9/5.3
11/8 Wed	11/9 Thu	11/10 Fri	11/13 Mon	11/14 Tue
친환경 차조밥 추어탕(5.6) 숙주나물무침 돈육 폭찹 스테이크 (5.6.10.12.13.) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.3/24.6/246.2/4.6	친환경 칠보리밥 참치김치찌개(5.9) 돈육장조림(1.5.6.10.13) 삼색 달걀찜(1.2) 콩나물무침(하양계)(5) 총각김치(9.13) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 491.9/19.8/169.1/2.8	친환경 차수수밥 닭개장(유치원)(13.15) 짜장떡볶이(5.6.10.13.16) 애호박 베이컨 볶음(10) 순살아귀가스와 머스터드소스(1.5.6.13) 배추김치(9.13) 우리밀 쉐러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/20.8/136.4/4.1	친환경 기장밥 근대된장국(5.6) 오양장육과 무쌈(10) 사과 유자청 무침(13) 우영 느타리 들깨볶음 타래 군만두(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 485.8/20.0/141.9/7.5	친환경 잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 단감 참나물 샐러드(13) 잡채(1.5.6.13) 삼치맛탕구이(오븐)(5.6.12.13) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.2/21.0/109.2/2.5
11/15 Wed	11/16 Thu	11/17 Fri	11/20 Mon	11/21 Tue
찹쌀밥과 구이김 유부잔치국수(5.6) 시금치무침(5.6) 맛동산 탕수육(4.5.6.10.12) 배추김치(9.13) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.0/22.5/110.0/1.8	친환경 흑미밥 감자호박된장국(5.6.9) 한우불고기(16) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 열갈이겉절이 스마일감자(오븐조리)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.9/22.6/126.5/3.2	친환경 율무밥 맑은콩나물국(5) 우영어묵볶음(1.5.6) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.12.13.15.) 달걀햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.6/26.7/164.0/2.3	친환경 기장밥 소고기 조랭이떡 미역국(16) 돼지불고기(5.6.10.13) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 배추김치(9.13) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 539.9/27.9/147.6/2.2	친환경 귀리밥 오징어무국(13.17) 숙음열무무침 치즈떡볶이(1.2.5.6.10) 간소새우(오븐) (5.6.9.12.13.18) 수제떡갈비(2.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.5/30.3/129.2/2.7
11/22 Wed	11/23 Thu	11/24 Fri	11/27 Mon	11/28 Tue
하이라이스와 용가리치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치어묵국(1.5.6.9) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 썩갠두부나물(5) 열무김치(9) 포도한모금(생협) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.9/24.2/193.6/3.4	친환경 발아현미밥 순두부된장국(5.6) 닭통바베큐조림(6.12.13.15) 숙주나물무침 연어가스와 타르소스(1.2.5) 배추김치(9.13) 오렌지 당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.0/22.3/147.1/2.0	친환경 차조밥 쇠고기육개장(5.16) 진미채볶음(13.17.) 콩나물무침(5) 순살 간장찜닭(5.6.15) 배추김치(9) 미니봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.5/20.1/67.1/1.9	친환경 흑미밥 청국장찌개(5.9) 돼지간장불고기(오븐)(10) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9.13) 찐 양배추와 간장양념(5.6) 우리국물 크리스피롤(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.8/31.4/154.5/4.3	친환경 발아현미밥 사골 떡국(1.15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 시금치무침 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9.13) 우리밀 딸기오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.3/21.9/93.2/2.4
11/29 Wed	11/30 Thu	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		
짜장면과 추가밥 (5.6.10.13.16) 누룽지 무채 장아찌 만두탕수 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 배추김치(9) 파김치(고들빼기포함) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.6/20.0/145.4/4.1	친환경 차수수밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 우영채볶음(5.6) 수제치킨가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 오이구추된장무침 직접담은백김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 498.5/23.3/116.1/2.0			

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

부모님께서는 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 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.