



원 훈  
건강하게  
즐 겁 게  
당당하게

2024년 6월  
교육급식 일 립 장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원

교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406

## 여름철 주의해야 할 식중독!

### 식중독이란?

살아있는 세균 또는 세균이 만들어낸 독소를 함유한 식품 섭취로 인해 설사, 복통 등의 급성 위장염 증상을 나타내는 질병

### 식중독 증상



### 식중독 원인

식중독은 원인에 따라 미생물에 의한 식중독과 화학물질에 의한 식중독으로 구분합니다. 미생물에 의한 식중독은 세균성 식중독과 바이러스성 식중독으로 구분하고, 세균성 식중독은 독소형과 감염형으로 세분합니다. 식중독을 일으키는 화학물질에는 동물성, 식물성, 진균성(곰팡이류) 자연독과 인공 화합물이 있습니다.



## 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



### 짜주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



### 채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



### 물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



### 음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.



## 가정에서도 꼭 지켜주세요

1. 만든 지 1시간 30분이 지난 음식물은 가급적 먹지 않습니다. 시간이 지날수록 고온 가열된 음식이라도 식중독균이 급속도로 증가 할 수 있기 때문입니다.
2. 햄버거, 김밥 같이 뜨거운 음식과 차가운 음식이 섞인 식품은 가급적 섭취를 자제 해 주세요.

## 올바른 손씻기



식중독 예방 실천하면  
건강 OK!



2024학년도  
본원  
영양량  
(원아기준)

에너지  
(kcal)

511.85

단백질  
(g)

8.72

비타민A  
(R.E.)

89.09

타민  
(비타민B<sub>1</sub>)(mg)

0.17

리보플라빈  
(비타민B<sub>2</sub>)(mg)

0.24

비타민C  
(mg)

13.39

칼슘  
(mg)

147.54

철  
(mg)

2.12



## 6월 유치원 식단 안내



### ◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)

\* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(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 유정란  
 \* 낙지, 갈치, 주꾸미, 아귀 : 수입산  
 \* 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산  
 \* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 전복 : 국내산

◇ 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

6/3 Mon	6/4 Tue	6/5 Wed	6/6 Thu	6/7 Fri
친환경 기장밥 수제 완자탕 (1.2.5.6.15.16) 시금치무침(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.7/20.7/76.5/1.9	친환경 울무밥 김치콩나물국(5.9) 캔고등어무조림(5.6.7) 도라지 배무침(5.6) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.16) 직접담은 배김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/26.9/189.5/2.6	불고기 채소비빔밥(10) 누룽지 스크램블드 에그(1.5) 메추리알소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9.13) 저당요구르트(2) 약고추장(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/31.8/140.2/3.8	6월 6일 현충일 애국선열과 호국영령의 넋을 기린다 	재량 휴업일 裁量休業日  학교장(學長)의 재량으로 학교 수업을 하지 않는 날
6/10 Mon	6/11 Tue 4세반 미급식	6/12 Wed	6/13 Thu 5세반 미급식	6/14 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 건새우머위들깨탕(9) 참나물무침(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 수리취 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.4/29.0/271.9/3.4	친환경 차조밥 순두부된장국(5.6) 콩나물무침(하양계)(5) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13) 수제치킨가스/머스터드소 스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 수제 마늘빵(오븐조리) (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.5/28.4/166.3/3.5	친환경 귀리밥 오징어무국(13.17) 메추리알새송이조림 (1.5.6.13) 순음열무무침 돈육 폭찹 스테이크 (5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 오미자 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.8/21.6/140.1/2.9	차수수밥 쇠고기육개장(5.16) 순살 간장찜닭(5.6.15) 애호박느타리버섯볶음 진미채볶음(1.5.6.13.17) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.7/27.8/77.9/2.3	친환경 칠보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 우엉어묵조림(1.5.6) 가지나물(5.6) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10) 수제떡갈비(2.5.6.10.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.9/20.7/128.6/2.1
6/17 Mon	6/18 Tue	6/19 Wed	6/20 Thu	6/21 Fri
친환경 흑미밥 홍심이만두떡국 (1.5.6.10.16.18) 미역국수무침(5.6.13) 감자배이컨볶음(5.10) 순살치킨카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 수박 롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.0/22.3/136.0/3.3	친환경 기장밥 짜먹는요구르트(2) 아욱된장국(5.6) 오향장육과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 한입 오징어링/칠리소스 (1.5.6.12.13.17) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.0/27.8/305.0/4.1	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파교(1.5.6) 단무지무침 탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.4/21.6/115.0/1.7	친환경 발아현미밥 닭곰탕(15) 캔공치무조림 연근튀김(1.5.6) 고기말이구이 (1.6.10.15.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.1/23.1/196.4/4.9	찜쌀밥 잔치국수(1.6) 숙주나물무침 한우불고기(1.6) 김부각(1.2.5) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.4/28.5/164.7/4.5
6/24 Mon	6/25 Tue	6/26 Wed	6/27 Thu	6/28 Fri
친환경 칠보리밥 소고기무국(5.6.16) 닭봉 바비큐조림 (6.12.13.15) 도라지 오이무침(5.6.13) 달걀이 들어간 돈가스 (1.2.5.6.10) 배추김치(9.13) 애플망고 워터젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.9/20.5/76.2/2.2	차수수밥 불나죽(16) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(하양계)(5) 생선가스/타르소스 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.3/32.0/71.2/2.3	친환경 울무밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 고추잎 무침 미역줄기볶음 순살 닭갈비(5.6.13.15) 총각김치(9.13) 유자 주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.1/20.1/203.6/4.2	친환경 영양잡곡밥(5) 조랭이떡미역국 도토리묵무침(5.6.13) 순물양념 돼지불고기 (5.6.10.12.13) 옥수수전(1.5.6) 배추김치(9) 구슬 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.0/16.2/136.9/1.5	친환경 차조밥 빠얌 감자탕(10.13) 열무된장무침(5.6) 낙지볶음(5.6.13) 깨잎 후라이드 치킨 (5.6.15) 배추김치(9.13) 친환경 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.3/31.3/186.1/3.5

♡ 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, 담당 선생님과 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

♡ 원할한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해 가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐 주시고, 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요

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