



원 혼
건강하게
즐겁게
당당하게

2024년 4월 교육급식 일림장

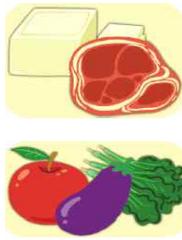
놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원
교무실 632-3403 / 식생활관 636-3406

면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- 영양소**를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요.
- 된장, 김치, 요구르트 등의 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- 마늘**에 들어 있는 알리신 성분은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, 비타민 B, 셀레늄, 섬유질이 많아 면역력을 높이는데 도움을 줘요.
- 물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- 규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. 하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.



[유치원에서의 식사예절]

<식사 전>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기

<식사 할 때>



6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국칸에 모아서 깨끗이 정리하기

<식사 후>



9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[유아를 위한 슬기로운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 일맞게

- 매일 한 시간 이상 신체활동을 하고 식사, 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 아이와 함께 읽어 보고, 유치원 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 아이의 식품안전 확보를 합니다.

2024학년도 본원 영양량 (원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (RE)	타민 (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



4월 유치원 식단 안내



4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
<p>친환경 귀리밥 썩된장국(5.6) 오향장유과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 우영채볶음(5.6) 배추김치(9) 현미 빵튀기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 503.1/20.5/98.7/3.6</p>	<p>참쌀밥과 구이김 불낙죽(16) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9.13) 감골추스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.2/32.8/79.2/2.8</p>	<p>친환경 기장밥 바지락미역국(18) 달걀찜(1.5.6.8.13) 참나물초무침(5.6.13) 수제 오리떡갈비(5.6) 배추김치(9.13) 우리밀 딸기오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.9/19.2/188.9/3.3</p>	<p>친환경 찹보리밥 소고기무국(5.6.16) 꼬막무침(5.6.18) 두부양념조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 삼치연장구이(5.6.12.13) 배추김치(9) 송사탕(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.5/26.5/105.5/3.7</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 미역줄기 맛살볶음 콩고기 숯불불고기(1.5.6) 참나물전(1.5.6) 배추김치(9.13) 새싹모양 절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/26.4/142.1/4.4</p>
<p>4/8 Mon</p>	<p>4/9 Tue</p>	<p>22대 국회의원 선거일 2024년 4월 10일 국회의원 임기: 4년</p>	<p>4/11 Thu</p>	<p>4/12 Fri</p>
<p>차수수밥 오징어무국(5.6.13.17) 잔멸치 크랜베리 볶음(13) 순살 간장찜닭(5.6.15) 애오박새우젓볶음(5.9) 배추김치(9.13) 장미꽃 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.7/27.4/142.9/1.8</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 쇠고기육개장(5.16) 썩갓두부나물(5) 미트볼떡볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 대구살 가스/타르소스 (1.2.5.6) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 505.1/18.3/54.3/1.6</p>	<p>친환경 발아현미밥 근대된장국(5.6) 콩나물무침(하양계)(5) 돼지간장불고기(10) 파래자반(5.13) 배추김치(9) 푸릇푸릇 샐러드주스 (12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.5/22.5/171.1/2.7</p>	<p>친환경 찹보리밥 아귀살 무국 오리훈제 찰스테이크 머위순 된장무침(5.6) 크림파스타 (1.2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 수제 마늘빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.6/24.3/120.5/3.6</p>	
<p>4/15 Mon</p>	<p>4/16 Tue</p>	<p>4/17 Wed</p>	<p>4/18 Thu</p>	<p>4/19 Fri</p>
<p>친환경 기장밥 소고기미역국(5.6.16) 숙주나물무침 돼지불고기(5.6.10.13) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/25.3/118.0/3.0</p>	<p>차수수밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 우영어묵조림(1.5.6) 가지나물(5.6) 수제치킨가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 총각김치(9.13) 사과 체리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/29.3/77.5/1.7</p>	<p>친환경 흑미밥 잔치국수(1.6) 열무된장무침(5.6) 한우불고기(16) 김부각(1.2.5) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.0/23.7/169.1/3.9</p>	<p>친환경 찹보리밥 순두부된장국(5.6) 고등어무조림(5.6.7) 목살구이와 상추쌈 (5.6.10) 파프리카 스틱 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/15.0/89.5/1.6</p>	<p>짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파국(1.5.6) 매실청 오이무침(5.6.13) 고기말이구이 (1.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.2/16.3/120.4/2.7</p>
<p>4/22 Mon</p>	<p>4/23 Tue</p>	<p>4/24 Wed</p>	<p>4/25 Thu</p>	<p>4/26 Fri</p>
<p>친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 우채된장무침(5.6) 순살 떡갈비(5.6.13.15) 간썬새우(5.6.9.12.13.18) 배추김치(9) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.5/27.9/133.1/2.2</p>	<p>친환경 올무밥 닭개장(유치원)(13.15) 애오박느타리버섯볶음 팽이맛살전(1.5) 삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 스위트 트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.3/20.7/128.8/4.8</p>	<p>친환경 기장밥 낙지버섯전골(16) 도토리묵무침(5.6.13) 돈육 폭삭 스테이크 (5.6.10.12.13.16) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 레몬 마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/25.7/290.7/3.5</p>	<p>친환경 흑미밥 청국장찌개(5.9) 도라지 배무침(5.6) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13) 수제햄박스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 포도주스(생협)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.4/20.4/156.1/3.6</p>	<p>오므라이스 (1.2.5.6.8.10.12.13.15.) 어묵국(1.5.6) 닭봉 바비큐조림 (6.12.13.15) 취나물무침(5.6) 배추김치(9.13) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.0/30.8/210.1/4.6</p>
<p>4/29 Mon</p>	<p>4/30 Tue</p>	<p>◇ 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(양소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미, 아귀 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 * 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산</p>		<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>

♡ 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

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