



원 혼
건강하게
즐 겁 게
당당하게

2025년 5월 교육급식 일림장

놀이 속에서 행복을 꿈꾸는 유치원
교무실 632-3403 / 행정실 632-3404
식생활관 636-3406
남원참사랑유치원 제2025 - 16 호

식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 ‘식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환’을 말합니다. 여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.

식중독 예방 3대 요령

손씻기



손은 비누로 깨끗이!

익혀먹기



음식물은 익혀서!

끓여먹기



물은 끓여서!

식중독 예방법!

1. **식품을 구입할 때** : 소비기한, 표시사항을 꼼꼼히 확인해 신선한 식품을 구입해요.
2. **식품을 보관할 때** : 식품별 보관방법에 따라 냉장 또는 냉동 보관해요. 상하기 쉬운 식품은 냉장실 문 쪽에 보관하지 않아요. 또한, 냉장고 문은 자주 열지 않아야 하고, 뜨거운 것은 식혀서 보관해요.
3. **식품을 먹을 때** : 음식을 만들기 전, 먹기 전에는 반드시 비누 등을 사용하여 손을 씻고, 되도록 음식은 익혀 먹어요. 상온에서 2시간 이상(최소 1시간 30분 이내) 방치된 음식은 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 커질 수 있으므로 먹기 직전에 만들거나 만든 후에는 5°C 이하로 냉장 보관해요.

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.



2025학년도
본원 영양량
(1식,원아기준)

에너지
(kcal)

513.7

단백질
(g)

9.36

비타민A
(R.E.)

80.9

타민
(비타민B₁)(mg)

0.16

리보플라빈
(비타민B₂)(mg)

0.2

비타민C
(mg)

13.3

칼슘
(mg)

152.23

철
(mg)

1.95



5월 유치원 식단 안내



◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)				
* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩 * 김치류 : 전재료 국내산 * 쇠고기 : 국내산한우 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 축산물가공품 : 국내산 (햄, 스테이크 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산 * 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁행이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산		5/7 Wed 친환경 차조밥 떡만두국(1.5.6.10.16.) 시금치무침(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 직접만든 완자전(1.5.6.15) 배추김치(9.13) 솜사탕(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.88/22.00/131.59/2.61	5/8 Thu 친환경 영양잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 청경채 무침 치즈생선가스와 타르소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 어머니날을 위한 딸기 블라썸(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.39/24.22/176.68/2.55	5/9 Fri 친환경 흑미밥 닭곰탕(5.6.15) 가지나물(5.6) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 떡볶이와 김말이(1.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.79/19.23/128.48/3.34
5/12 Mon 친환경 찰보리밥 근대된장국(5.6) 도토리묵야채무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 한우불고기(16) 배추김치(9.13) 새싹모양 절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.95/20.56/128.59/3.32	5/13 Tue 친환경 율무밥 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물국(5) 닭봉 바비큐조림(6.12.13.15) 머위순 된장무침(5.6) 배추김치(9) 현미 빵튀기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.48/18.17/89.48/1.56	5/14 Wed 친환경 발아현미밥 아귀살 무국 돈육 폭찹 스테이크(5.6.10.12.13.16) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 얼갈이무침 배추김치(9.13) 사과요구르트(노라벨)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.19/27.28/271.83/3.08	5/15 Thu 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 북어달걀국(1) 오이부추무침(5.6.13) 한글모양(☆)돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 스승의 날 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.43/17.51/136.49/2.06	5/16 Fri 친환경 기장밥 낙지연포탕(18) 숙주미나리무침 떡 돼지사태찜(5.6.10.13) 순살곰어 옛장구이(5.6.12.13) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.84/31.24/147.49/2.89
5/19 Mon 친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 미역줄기볶음 순살 간장찜닭(5.6.15) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 총각김치(9.13) 우리밀 오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.84/27.16/170.66/3.52	5/20 Tue 친환경 찰보리밥 추어탕(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 브로콜리 느타리버섯볶음(5) 상추쌈과 채소스틱 배추김치(9) 자두 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.53/18.87/175.94/3.40	5/21 Wed 찰쌀밥과 구이김 잔치국수(두유면)(1.5.6) 바베큐 폭찹(10) 참나물무침 터널어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.33/22.76/140.91/2.49	5/22 Thu 친환경 율무밥 오징어무국(5.6.13.17) 캔콩치무조림 콩나물무침(하양계)(5) 수제치킨가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 사과주스(로컬푸드) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.73/28.55/264.65/3.73	5/23 Fri 친환경 차수수밥 아욱된장국(5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 숙음열무무침 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.87/27.13/274.94/3.48
5/26 Mon 친환경 기장밥 쇠고기육개장(5.16) 애호박 베이컨 볶음(10) 파래볶음(5.13) 옥수수 달걀말이(1.5) 삼치테리야구이(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.45/23.48/76.10/2.24	5/27 Tue 친환경 귀리밥 불낙죽(16) 우엉어묵조림(1.5.6) 치즈돈가스(1.2.5.6.10) 배추김치(9.13) 오이고추된장무침(5) 멜론 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.42/19.65/132.19/1.85	5/28 Wed 친환경 율무밥 호박요된장국(5.6) 오향장육과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 두부양념조림(1.2.5.6.10.12.15.16) 깻잎장아찌(자율)(5.6) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.93/23.36/140.89/3.34	5/29 Thu 친환경 차조밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 도라지 오이무침(5.6.13) 돼지불고기(5.6.10.13) 순살조기구이(5.6) 배추김치(9.13) 샤인머스켓 주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.18/22.31/116.96/2.22	5/30 Fri 안매운 김치볶음밥(5.6.9.13.18) 한글모양 어묵국(1.5.6) 숙주나물무침 스크램블드 에그(1.5) 새우군만두(1.5.6.9.10.15.16.17) 열무김치(9) 꽃수리떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.28/20.18/157.47/1.73
◇ 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				

♡ 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 하십시오.

♡ 원만한 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.

(강)식생활관에서 꼭 양말을 착용하기 바랍니다.(조)