



원 혼
건강하게
즐겁게
당당하게

2024년 여름방학 교육급식 일림장

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

젓가락을 사용하면?

1) 두뇌발달

젓가락질은 30여개의 관절과 60여개의 근육을 사용하는 고도의 복잡한 운동으로서 피아노 연주가 두뇌의 발달에 도움이 많이 되듯 젓가락질만 제대로 익혀도 두뇌발달을 촉진하는데 매우 도움이 됩니다.

2) 집중력 향상

젓가락을 이용해 음식을 먹는 행동은 여러가지 방식을 취하게 됩니다.

음식물을 일맞게 찢고, 모으고, 잘라서 들어 올리고, 작은 물체를 집으려는 굉장히 다양한 움직임을 젓가락 두 쪽에 내포하고 있기에 소근육 훈련 뿐만 아니라 집중력 향상에 굉장한 도움이 됩니다.

3) 근육조절능력, 협응력

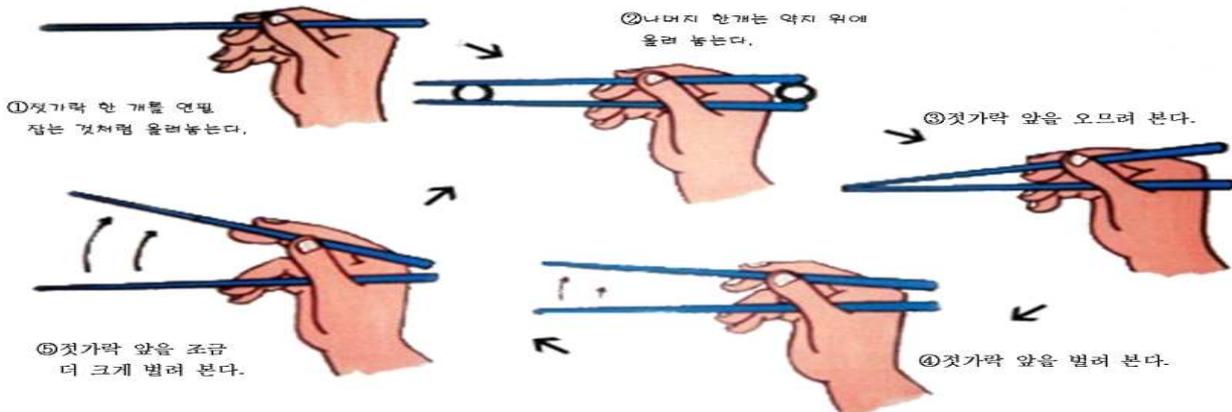
젓가락질은 최고의 소근육 운동입니다. 자신이 원하는데로 다양한 질감과 크기의 음식물을 집어올리는 행동은 근육을 조절하고 눈과 손의 협응력을 키우는데에도 그만입니다. 특히 한국의 쇠젓가락은 무게가 나가기 때문에 한국인이 미세한 손기술에 더 특화되어 있다고 합니다.

젓가락 사용 교육 시기(3세반은 9월부터 젓가락을 사용합니다)

아이가 생후 24~36개월정도 되면 부모의 행동을 따라 하려는 성향이 생기면서 무엇이든 부모나 양육자, 주변 어른들의 행동과 말을 스펀지처럼 흡수하게 됩니다. 적어도 3세 부터는 젓가락질 교육을 하는 것이 좋습니다. 이때 젓가락질 교육이 오히려 굉장히 빠른 발전을 보일 수 있습니다.



젓가락을 바르게 사용해요.



올바른 손씻기



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



방과 후 여름방학 식단 안내



◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)

- ◇ 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

- * 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, 우렁챙이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산
- * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 전복 : 국내산

7/29 Mon	7/30 Tue	7/31 Wed	8/1 Thu	8/2 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 콩나물무침(하양계)(5) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 옥수수 달걀말이(1.5) 배추김치(9.13) 샤인머스캣 젤리스티크 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.7/18.5/130.2/2.3	친환경 영양잡곡밥(5) 근대원장국(5.6) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 시금치무침(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9.13) 비스킷 슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/26.2/164.7/3.7	친환경 영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 닭뿔 바비큐조림(6.12.13.15) 감자채볶음(5) 미트볼떡볶음(1.2.5.6.10.15.16) 직접담은 백김치(9) 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 517.1/24.8/132.8/2.1	친환경 영양잡곡밥(5) 쇠고기육개장(5.16) 고춧잎 무침 사각어묵볶음(1.5.6) 깨잎 송송 동그랑땡(1.2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 순사탕(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.8/14.5/73.8/1.6	친환경 영양잡곡밥(5) 복어달걀국(1) 우렁채볶음(5.6) 순살치킨카레볶음(2.5.6.12.13.15.16) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 배추김치(9) 자두 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/25.6/161.4/2.0
8/5 Mon	8/6 Tue	8/7 Wed	8/8 Thu	8/9 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.) 달걀찜(1.5.6.8.13) 깨잎순볶음 산치데리아끼구이(5.6.13) 직접담근백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.7/20.1/238.7/2.8	친환경 영양잡곡밥(5) 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 캔콩치무조림 오리훈제 찹스테이크 순추나물무침 배추김치(9) 우리밀 오믈렛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.7/21.3/209.0/5.1	친환경 영양잡곡밥(5) 감자원장국(5.6) 우영어묵조림(1.5.6) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10) 배추김치(9.13) 파프리카 스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.8/36.7/110.8/3.3	친환경 영양잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 가지나물(5.6) 순살 닭갈비(5.6.13.15) 김부각(1.2.5) 배추김치(9) 아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/15.3/142.1/2.0	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파주국(1.5.6) 단무지무침 만두탕수(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 블루베리주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.7/15.9/89.3/1.7
8/12 Mon	8/13 Tue	8/14 목요일 Wed	8/15 Thu	8/16 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 소고기무국(16) 순추나물무침 비엔나소시지떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 스틱 생선가스(1.2.5.6.8.9.12.17) 배추김치(9) 감귤 타르소스(1.5.13) 클드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.7/24.5/177.0/3.4	친환경 영양잡곡밥(5) 추어탕(5.6) 참나물무침 순살 간장찜닭(5.6.15) 달걀 프리타타(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.0/25.5/237.0/3.9	친환경 영양잡곡밥(5) 한방 소갈비탕(16) 오이지무침 잡채(1.5.6.13) 간소새우(오븐)(5.6.9.12.13.18) 배추김치(9.13) 삼계탕 컵케임(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.0/29.4/174.0/5.1	 제 79주년 광복절	친환경 영양잡곡밥(5) 오징어무국(13.17) 청경채 무침 감자채볶음(5) 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9) 우리밀 슈크림빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.0/23.2/149.3/2.5
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경 영양잡곡밥(5) 아욱원장국(5.6) 캔콩치무조림 오향장유과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 518.3/28.2/335.6/6.1	친환경 영양잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 숙음물무우침 고구마 돼지사태찜(5.6.10) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10) 김말이튀김(오븐조리)(1.5.6.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.8/24.9/148.8/5.5	찰쌀밥 잔치국수(1.5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 만동산 탕수육(4.5.6.10.13.18) 김부각(1.2.5) 배추김치(9.13) 소박 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.9/28.4/169.1/3.1	친환경 영양잡곡밥(5) 닭곰탕(5.6.15) 도라지 배무침(5.6) 우영채볶음(5.6) 떡갈비 오믈렛(오븐조리)(1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 자두 주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 512.0/19.0/114.3/2.4	친환경 영양잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.9.10) 시금치무침 미트볼 푸실리볶음(1.2.5.6.10.12.15.16) 옥수수 달걀말이(1.5) 직접담근백김치(9) 콘치즈빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/21.3/91.0/2.2
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8월 29일은 식생활관 개학준비 및 대청소로 급식을 실시하지 않고 짜장면으로 대체 할 예정입니다.	
친환경 영양잡곡밥(5) 짜먹는요구르트(2) 근대원장국(5.6) 콩나물무침(5) 돈육 폭찜 스테이크(5.6.10.12.13.16) 잔멸치견과볶음(4.13.14) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.0/23.1/242.5/2.7	하이라이스(2.5.6.10.12.13.16) 어묵우부국(1.5.6) 단무지무침 군만두(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.13) 오렌지 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.9/24.7/405.3/4.5	친환경 영양잡곡밥(5) 맑은미역국 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 무채 장아찌 한글 모양 돈가스(1.5.6.10.13.15.) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.3/16.2/104.1/2.2		

♡ 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 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.