

### 아침을 꼭! 챙겨 먹어요

♥ 아침 식사가 왜 중요할까요?



→ 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.



### 음식물쓰레기 줄이기

나	<b>감사하는 마음으로 먹기</b> - 음식이 우리 밥상에 오르기까지 많은 분들의 정성과 노력이 들어갑니다.
가정	<b>냉장고를 공략하기</b> - 음식이 보이는 봉지나 통을 이용하고, 구입한 날짜, 유통기한을 적어 둡니다.
음식점	<b>먹을 만큼 주문하기</b> - 음식을 주문할 때에는 남지 않을 만큼만 주문합니다. 먹지 않는 음식은 미리 반납하고 여럿이 함께 먹을 때에는 개인접시를 사용합니다. 남은 음식은 포장 후 가져갑니다.



### ♥ Na트륨 줄이Go! 건강 올리Go!

♥ 장건강의 비결은 '식이섬유소'

☆ 식이섬유의 종류와 효능

> 식이섬유소란??

- 식품 중에서 채소, 과일, 해조류 등에 많이 들어있는 섬유질로서 사람의 소화 효소로는 소화되지 않고 몸 밖으로 배출되는 고분자 탄수화물을 말합니다.

#### 1. 수용성 식이섬유소

- ✓ 물속에서 녹거나 팽윤되어 식품세포가 서로 붙어 있도록 시멘트 역할을 하는 것으로 종류로는 펙틴, 검, 해조다당류가 있습니다.
- ✓ 만복감을 부여하며 포도당의 흡수지연, 혈청 콜레스테롤의 농도를 낮춰 줍니다.

→ 수용성식이섬유소의 종류: 마늘, 버섯, 키위, 귤, 감, 해조류, 곤약, 마, 토란등



#### 2. 불용성 식이섬유소

- ✓ 물에 녹지 않으며 종류로는 셀룰로오스, 리그닌 등이 있습니다.
- ✓ 곡류 바깥층에 주로 존재하며 죽순, 연근, 브로컬리 등의 질긴 섬유에도 존재합니다.
- ✓ 소화관 내의 체류시간을 단축시키고, 변의 양을 증가시켜 줍니다.

→ 불용성식이섬유소의 종류: 죽순, 연근, 브로컬리, 호박, 무, 시금치, 보리, 귀리, 통밀, 파, 현미, 대두등



### ☆ 식이섬유의 체내기능

#### 1. 변비개선과 대장암예방

- 충분히 섭취했을 때 장내 연동운동을 활발하게 장내 통과시간을 단축 시켜 줍니다.

#### 2. 혈중 콜레스테롤조절

- 담즙산의 이용을 증가시켜 콜레스테롤의 체외 배출을 돕습니다.

#### 3. 체중조절

- 음식물이 장에 머무는 시간을 연장시킴으로써 포만감을 주어 과식을 피할 수 있게 합니다.

#### 4. 혈당조절

- 식후 소장의 당 흡수를 느리게 하여 혈당 상승을 억제해주어 혈당 조절이 용이 합니다.

# 6월 급식 식단

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		6/1	6/2	6/3
		제8회 전국동시지방선거	친환경쌀찰현미밥 전복낙지미역국(5.6.18.) 돈육안심삼스테이크(5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.) 국물떡볶이(조랭이떡) (1.5.6.10.13.14.) 달고나케이크(생일케이크)(13.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 고추장돼지고기조림(5.6.10.) 오이감장과(=소고기오이) 표고볶음(5.6.16.) 배추김치(9.) 굴떡(친환경쌀)
			에너지/단백질/칼슘/철 479.8/24.9/207/3	에너지/단백질/칼슘/철 497.3/26.6/203.4/3.7
6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
현충일	닭불고기 야채덮밥 (5.6.13.15.) 맑은콩나물국(5.) 메추리알장조림(1.5.6.) 건도토리묵상추무침(5.) 배추김치(9.) 푸딩(샤인머스캣맛)	네모유부초밥 (한우소고기 토핑)(1.5.6.16.) 비건 야채주먹밥(5.6.9.13.) 달걀파국(1.) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 저지방야쿠르트	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 황태들깨미역국(5.6.) 돈육불고기(상추,쌈장, 대파채)(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 양배추겉절이 돌고래 바나나(젤리)	친환경쌀찰기장밥 근대된장국(5.6.) 혼제오리볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 오이소박이 우리밀초코아이스슈(6.)
	에너지/단백질/칼슘/철 467.3/25.5/175.1/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 493.7/20.7/202.2/3	에너지/단백질/칼슘/철 450.8/22/195.5/3.7	에너지/단백질/칼슘/철 466.9/18.4/107.3/3
6/13	6/14	6/15	6/16	6/17
충무김밥(만들) 달걀파국(새우살포함)(1.9.) 저나트륨단무지(무색소) 콩나물불고기(돈육)(5.6.10.) 배추김치(9.) 플레이요거트 (냉동열대과일)(2.)	친환경쌀기능성쌀밥(강황쌀) 달걀탕(인삼,대추,지단)(1.15.) 잔멸치견과류볶음 (시리얼포함)(5.6.) 비엔나소시지야채볶음 (햄:3무제품)(2.5.6.10.15.) 배추김치(9.) 안매운오이무침(5.6.)	친환경쌀찰아현미밥 한우소고기아욱된장국(5.6.16.) 분홍병아리 계란찜(1.5.6.10.) 저나트륨 오이장아찌무침 두부강정(5.6.12.) 배추김치(9.)	친환경쌀기능성쌀밥(클로렐라쌀) 돈육콩비지찌개(5.6.10.) 쌀로만든쫄면무침 (김말이튀김)(1.5.6.) 가자미순살카레구이(5.6.) 열무김치 저지방야쿠르트	친환경쌀찰현미밥 미역두부된장국(5.6.9.) 상추무침(5.) 달걀정육새우살볶음(9.15.) 배추김치(9.) 모닝빵피자(만들) (1.2.5.6.10.)
에너지/단백질/칼슘/철 478.7/28.1/178.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 473.2/27.2/210.3/3.2	에너지/단백질/칼슘/철 477/25.8/280.3/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 505.7/25.5/196.9/3.8	에너지/단백질/칼슘/철 453.1/30.1/395/3.3
6/20	6/21	6/22	6/23	6/24
친환경쌀찰기장밥 한우소고기떡국(지단/ 무염김가루(1.5.16.) 병아리콩햄볶음(1.2.5.6.10.) 우리쌀어묵*채볶음(1.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 수박	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 황태들깨미역국(5.6.) 닭가슴살장조림 (5.6.15.) 무농약오이-쌈장(5.6.) 찐두부*볶은김치(5.9.) 계란치즈말이(1.5.6.)	친환경쌀기능성쌀밥(아미노쌀) 콩나물김치국(5.9.) 마파두부(5.6.10.12.) 오리고기간장불고기(상추, 쌈장)(5.6.13.) 배추김치(9.) 악어가 바다에 빠졌어요 (블루에이드)	친환경쌀찰기장옥수수밥 된장국(꽃게+오징어포함) (5.6.8.9.17.) 혼제오리찜 (머스터드+쌈무+부추 찜)(1.5.6.13.) 볶은김치(9.) 애호박새우살볶음(9.)	비건 야채주먹밥 (5.6.9.13.) 잔치국수(숙주포함) (1.5.6.) 달걀정육김치볶음(5.6.15.) 배추김치(9.) 유기농요구르트(상하목장)(2.)
에너지/단백질/칼슘/철 496.8/26.9/218/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 488/32.3/391.2/4.7	에너지/단백질/칼슘/철 481.7/20.7/194.1/4	에너지/단백질/칼슘/철 486.9/28.4/149.7/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 456.2/22.1/164.6/2.7
6/27	6/28	6/29	6/30	
오므라이스(달걀지단) (1.5.6.10.) 오므라이스소스(1.5.6.12.13.) 한우쇠고기된장찌개 (5.6.16.) 건도토리묵상추무침(5.) 우렁어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.)	친환경쌀찰기장밥 팽이버섯미역된장국(5.6.) 돈육수육(상추)(5.6.10.) 마늘레몬소스와 쌈장 (5.6.13.) 쫄갓두부무침(5.) 배추김치(9.) 메추리알병아리(만들)(1.)	친환경쌀기능성쌀밥 (클로렐라쌀) 한우소고기무국(당면)(5.6.16.) 시금치베یکن볶음(5.6.10.18.) 삼치순살 난반스케(5.6.13.) 배추김치(9.)	친환경쌀혼합잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.6.) 바삭간장불고기(5.6.10.13.) 바나나향케익빵(만들) (1.2.5.6.) 콩나물볶음(5.6.) 배추김치(9.)	
에너지/단백질/칼슘/철 472.5/21.5/166/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 507.8/30.9/237.9/5.1	에너지/단백질/칼슘/철 473.7/26.7/162.4/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 473.7/26.7/162.4/3.1	
알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
학교급식 식재료 원산지표시	쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산 삼치,고등어 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산 오징어,갑오징어 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루 : 국내산 전복 : 국내산 / 낙지 : 수입산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		콩치/가공품 : 원양산 동태,코다리: 러시아	
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				