

## 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, 굴, 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	6/4
	친환경쌀밥(옥수수포함) 한우소고기떡국(1.5.13.16.) 닭정육고구마볶음(5.6.15.) 잔멸치고추장볶음(5.13.) 배추김치	친환경찰기장밥 순두부우렁된장국(5.6.13.) 돈육수육(마늘꿀소스+상추+쌈장) (5.6.10.13.) 사각어묵야채볶음(5.6.12.13.) 배추김치	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 황태들깨미역국(5.6.13.) 맛있는햄야채볶음(3무제품햄) (2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치 국물떡볶이(5.6.10.13.14.16.18.)	친환경발아현미밥 잔치국수(삶은계란)(1.5.6.) 돈육안심장조림(5.6.10.13.) 가지무침(5.6.) 배추김치
	에너지/단백질/칼슘/철 474.2/26.3/194.9/3.1	에너지/단백질/칼슘/철 467.3/30.6/297.5/4.8	에너지/단백질/칼슘/철 476.7/21.6/223.2/3.4	에너지/단백질/칼슘/철 457.9/25.3/237.2/3.4
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
친환경검정쌀밥 한우사골국(소면, 계란포함) (1.5.6.13.16.) 가자미순살카레구이(5.6.) 청경채겉절이 말랑말랑마고푸딩(5.)	파인애플야채볶음밥(계란스크램(1.2.5.6.9.10.13.) 어묵콩나물국(5.6.13.) 머위들깨탕(국X, 반찬그릇)(5.6.) 돼지고기조림(5.6.10.) 배추김치	발아현미밥 한우소고기미역국(5.6.13.16.18.) 짜리고추계란장조림(1.5.6.13.) 두부강정(4.5.6.12.) 배추김치	친환경혼합잡곡밥(5.) 다슬기수제비국(5.6.13.18.) 숙주맛살무침(5.6.) 돈육동그랑땡부침(1.5.6.10.) 배추김치 수박	기능성쌀밥(아미노쌀) 달걀파국(1.) 오리훈제(머스터드소스+쌈무) (1.2.5.6.13.) 건도토리묵상추무침(5.) 순살고등어엿장조림(5.6.7.) 배추김치
에너지/단백질/칼슘/철 471.6/19.9/159.5/4	에너지/단백질/칼슘/철 471.2/30/296.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 467.1/22.7/228.8/4	에너지/단백질/칼슘/철 467.1/19.1/182.8/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 475.5/30.9/150.8/4.5
6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
친환경발아현미밥 참치미역국(5.13.) 돼지갈비조림(5.6.10.) 굴뱅이오이초무침(5.6.13.) 식빵러스크(2.4.5.6.13.) 배추김치	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 닭고기떡국(지단) (1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 잔멸치볶음(하트모양유즐리포함(5.6.13.) 콩나물당면무침(5.6.) 배추김치	친환경콩밥(서리태파쇄)(5.) 콩나물김치국(5.13.) 오리간장불고기(쌈무)(5.6.) 미역줄기맛살볶음(5.6.8.) 열무김치	친환경찰현미밥 누룽지삼계탕(복채)(15.) 당근양파계란찜(1.5.) 우렁어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치	친환경발아현미밥 들깨수제비국(3.5.6.9.13.) 델큐브참치메추리알장조림 (1.5.6.12.13.16.18.) 갑오징어숙회(초고추장) (5.6.13.17.) 배추김치
에너지/단백질/칼슘/철 492.4/30.9/211.5/6.9	에너지/단백질/칼슘/철 475.9/21.7/256.6/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 460.8/19.3/222.3/3.3	에너지/단백질/칼슘/철 477.8/27.5/81.4/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 464.2/27/242.9/5.1
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
친환경검정쌀밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.10.15.16.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 가자미순살양념구이(5.6.12.13.) 열무김치	친환경쌀밥(옥수수포함) 닭고기미역국(13.15.) 상추무침(5.) 비엔나 햄 곤약 야 채 볶 음 (2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치	기능성쌀밥(아미노쌀) 한우쇠고기된장찌개(5.6.9.13.16.) 콩나물당면무침(5.6.8.) 볶은김치 계란치즈말이(1.2.5.6.10.)	단호박 카레덮밥(5.6.10.13.) 우무오이냉국(2.) 오징어진미채볶음 (하양계)(5.6.17.) 소떡소떡(나무꼬지없음) (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치	친환경혼합잡곡밥(5.) 깐다슬기야육국(5.6.18.) 간장찜닭(납작당면) (5.6.8.13.15.18.) 고구마튀김(5.6.13.) 배추김치(9.)
에너지/단백질/칼슘/철 476.5/21.7/217.3/2.7	에너지/단백질/칼슘/철 460.5/23.1/175.6/2.8	에너지/단백질/칼슘/철 465.9/21.7/189.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철 462/26.4/83/2.9	에너지/단백질/칼슘/철 464.2/20/242.3/3.6
6/28	6/29	6/30	<div>슬기로운 유치원 생활</div> 	
친환경쌀밥(옥수수포함) 돈육콩비지찌개(5.6.10.13.17.18.) 도토리묵/청포묵: 양념간장(5.6.13.) 삼치순살구이(유자청소스) (5.6.7.13.) 열무김치	유니짜장덮밥(오이채, 삶은달걀) (1.2.5.6.10.) 달걀파국(1.) 오징어콩나물물소스볶음 (5.6.13.17.) 배추김치 찜만두(고기만두) (5.6.10.13.16.18.)	친환경혼합잡곡밥(5.) 한우소고기미역국(5.6.13.16.18.) 감자간장조림(곤약포함)(5.6.13.) 배추김치 단호박죽(간밤, 대추포함)		
에너지/단백질/칼슘/철 450.4/21/196.6/3.6	에너지/단백질/칼슘/철 473.3/29/248.7/4.9	에너지/단백질/칼슘/철 456.8/15.2/211.1/2.9		
<b>알레르기 정보</b>	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣			
<b>학교급식 식재료 원산지표시</b>	쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산		닭고기/가공품 : 국내산	
	콩/두부,콩국수,콩비지 : 국내산		오리고기/가공품 : 국내산	
	쇠고기/가공품 : 국내산(한우)		김치/배추,고춧가루 : 국내산	
	돼지고기/가공품 : 국내산		콩치/가공품 : 원양산	
		삼치,고등어 : 국내산		오징어,갑오징어 : 국내산
		낙지 : 국내산		동태,코다리: 러시아
● 위 식단은 유치원 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.				