



21-19호

가 정 통 신 문

5월 급식안내

우)54920

전주시 덕진구 심방죽로 24

전주온샘유치원

(식생활관 ☎ 070-8853-8111)



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다.

특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



식품 알레르기 증상



급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.



알레르기 식품별 대체 식단

▶ 계란

과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요
흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체

▶ 우유

멸치, 두부, 해조류로 대체
천식성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음
충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 칼슘제 섭취를 고려

▶ 생선

생선을 제한하는 경우 비타민 D 섭취가 부족할 수 있음
비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯으로 대체

▶ 고기

고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음
천식이 많은 해조류, 생선류로 대체
철분 보충제를 고려할 경우 전문가와 상담

▶ 콩

콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요
(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김과자 등)
참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체

▶ 땅콩

소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요
땅콩 알레르기가 있는 경우 다른 견과류에 대한 반응도 확인해 보기

【자료출처:식품의약품안전처】



거리두기 단계 급식 안내 사항

- ▶ 식사 전 손씻기, 교실에서 발열체크 및 손소독하기
- ▶ 생활 속 거리를 유지하며 오미방 도착
- ▶ 오미방 안에서 줄서기를 할 때 거리두기 및 뛰지 않고 대화 금지
- ▶ 식사 전 착용한 마스크 벗기
- ▶ 식사 중 대화 금지 및 급식 나눠 먹지 않기
- ▶ 식사 후 마스크를 다시 착용하기
- ▶ 잔반 버리기 위한 줄도 거리두기 유지하기
- ▶ 천천히 생활 속 거리 유지하며 교실로 이동하기

【자료출처:식품의약품안전처】



아침식사는 왜 해야 할까요?

- ▶ 아침식사는 오전에 필요한 에너지를 얻고 두뇌와 내장의 활동을 활발하게 하여 생활의 활력을 높여 줘요
- ▶ 하루에 필요한 영양을 균형있게 섭취함으로써 영양소 이용 효율을 높여 건강을 유지할 수 있어요
- ▶ 뇌에 혈당을 공급하여 학습능력을 높여줘요
- ▶ 식욕을 조절하여 정상적인 체중을 유지하는데 도움을 줘요
- ▶ 규칙적인 식습관의 형성으로 건강을 평생 유지할 수 있어요



아침식사를 하려면 어떻게 해야 할까요?

- ▶ 일찍 자고 일찍 일어나요
 - 충분한 수면 후의 개운한 몸의 상태는 식욕을 증가시켜요
- ▶ 밤에 간식을 먹지 않아요
 - 전날 먹은 음식이 소화되지 못한 채 위와 장에 가득 남아 있으면 식욕이 떨어져요
- ▶ 아침에 가벼운 운동을 해요
 - 가벼운 운동은 장의 기능을 촉진시켜 식욕을 증가시켜요
- ▶ 식사 전에 물을 한 잔 마셔요
 - 장을 활발하게 움직이게 해서 식욕을 증가시켜요



5월 급식 식단 안내



5/3 Mon (재량휴업일)	5/4 Tue (재량휴업일)	5/5 Wed	5/6 Thu	5/7 Fri
식품알레르기 정보	원산지표시대상식품	어린이날	친환경찰현미밥 참치김치찌개(5.9.13.) 닭정육데리야끼소스조림(2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 단호박죽(친환경) 오이스트(쌈장포함)(5.6.13.)	친환경찰기장밥 황태들깨미역국(5.6.9.13.) 감자간장조림(곤약포함)(5.6.13.) 오징어볶음(2.5.6.13.17.) 배추김치(9.) 꿀떡(친환경쌀)(5.13.)
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자	쌀, 죽, 누룽지, 현미:국내산 쇠고기/가공품:한우, 국내산 돼지고기/가공품:국내산 달걀/가공품:국내산 오리고기/가공품:국내산 배추김치(배추, 고춧가루):국내산 어육가공품:수입산 고등어:국내산 낙지, 오징어:국내산 콩, 두부, 콩비지:국내산		*에너지/단백질/칼슘/철 465.7/26.8/190/5.3	*에너지/단백질/칼슘/철 472.3/22.7/263.2/3.2
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed	5/13 Thu	5/14 Fri
친환경검정쌀밥 돈육콩비지찌개(5.6.9.10.13.17.18.) 당근양파계란찜(1.5.9.) 순살삼치카레구이(간장맛)(5.6.7.13.18.) 열무김치	친환경찰현미밥 닭갈국수(지단)(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 두부구이(북은소고기포함)(5.6.10.13.16.) 도라지오이초무침(5.6.) 배추김치(9.) 구운김	석교유아학습분원	기능성쌀밥(아미노쌀) 한우쇠고기된장찌개(5.6.9.13.16.) 쪽파김무침(5.6.13.) 북은김치(9.) 양송이버섯오믈렛(1.2.5.6.8.10.12.13.15.16.)	오리훈제야채볶음밥(2.5.6.10.) 간다슬기아욱국(5.6.18.) 제육볶음(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 상추 + 양념쌈장(5.6.13.) 저지방야쿠르트
*에너지/단백질/칼슘/철 470.5/29.1/196.7/3.8	*에너지/단백질/칼슘/철 467.9/26.2/167.6/3.5		*에너지/단백질/칼슘/철 466.6/23.9/200.3/4.6	*에너지/단백질/칼슘/철 454.8/24.8/247.6/3.8
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 얼큰한소고기무국(5.6.9.13.16.) 콩나물들깨소금무침(5.) 후라이드치킨(정육살)(1.4.5.6.13.15.) 배추김치(9.)	친환경발아현미밥 황태콩나물국(5.9.13.) 오징어진미채볶음(하얇게)(5.6.17.) 마늘소스돈육수육(상추)(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 두부말이와양념쌈장(5.6.13.)	석가탄신일	누룽지(5.6.9.13.) 지장면(우리쌀면)(5.6.10.) 콩나물무침(5.) 하트단무지 치킨탕수육(만들)(1.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.)	기능성쌀밥(아미노쌀) 오징어무국(9.13.17.) 돼지갈비조림(5.6.10.) 배추김치(9.) 수박
*에너지/단백질/칼슘/철 472.2/26.3/159.9/3.6	*에너지/단백질/칼슘/철 474.6/35.4/130/3.9		*에너지/단백질/칼슘/철 484.3/28.9/159.2/2.8 *밥:필요한유아에게는제공합니다.	*에너지/단백질/칼슘/철 487/31.3/151.4/3.2
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed	5/27 Thu	5/28 Fri
비엔나소시지카레덮밥(2.5.6.10.13.15.16.) 아욱들깨된장국(5.6.) 오이감장국(=소고이오이) 표고볶음(5.6.16.) 배추김치(9.) 대추방울토마토(친환경)(12.)	친환경쌀밥(옥수수포함) 베트남쌀국수(한우양지)(5.6.13.16.18.) 상추무침(청포묵, 도토리묵 포함)(5.) 목살참스테이크(5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.)	야채볶음밥(돌김자반)(2.5.6.10) 스튜(돈육)(1.2.5.6.10.12.13.16.) (2.5.6.10.) 달걀파국(1.) 배추김치(9.) 골드키위	친환경찰기장밥 들깨미역국(5.6.9.13.) 잔멸치볶음(하트모양) 뮤즐리포함(5.6.13.) 닭정육새우살볶음(9.13.15.) 배추김치(9.) 수박	친환경혼합잡곡밥(5.) 동태무국(순살)(5.) 간장찜닭(납작당면)(5.6.8.13.15.18.) 소떡소떡(만들)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
*에너지/단백질/칼슘/철 457.8/24.4/218.8/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 540/24.8/132.7/3.3	*에너지/단백질/칼슘/철 455.3/29.1/260/5.1	*에너지/단백질/칼슘/철 473.7/26.3/263.4/3.9	*에너지/단백질/칼슘/철 494.1/26.4/227/3.3
5/31 Mon	<div> <div>건강한 급식! 안전한 급식!</div> <div>우리가 함께 만들어가요!!</div> <div> 마스크 착용 손 자주씻기 손 소독하기 </div> </div>			
기능성쌀밥(강황쌀) 어묵국(삶은계란포함)(1.5.6.13.16.) 콩나물당면볶음(5.6.8.) 수제떡갈비(만들)(1.2.4.5.6.10.12.13.14.15.16.18.) 배추김치(9.)				
*에너지/단백질/칼슘/철 476.6/23.7/198.8/3.4				

◇ 위 식단은 유치원 학사일정 및 사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 2021년 5월 친환경 농축산물 사용 안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡, 무항생제닭고기, 무항생제 1등급달걀, 친환경농산물

*친환경농산물(= 감자, 양파, 당근, 도라지, 상추, 무, 콩나물, 숙주나물, 대추방울토마토, 느타리버섯, 새송이버섯, 쑥갓, 완숙토마토를 사용합니다.

*5월 지역산가공품:들깨가루, 친환경쌀떡류, 함씨네토종콩두부종류, 함씨네토종청국장을 사용합니다.