



전주푸른샘유치원
가정통신
2022-급식-09

전주푸른샘유치원 2022학년도 10월 영양소식

https://school.jbedu.kr
/pureunsaem/
교무실 063-714-2511
행정실 063-714-2510

당과 나트륨 줄이기



달콤한 식품에는 **당**이 많아요!

달콤한 식품에는 **당(탄수화물의 한 종류)**이라는 영양성분이 있습니다.

우리 몸에 꼭 필요한 비타민이나 무기질은 적구요, 열량이 높기 때문에 많이 먹으면 살만 찌고 다른 영양소는 부족해질 수도 있으니 주의하세요.

당이 많은 식품은?



[탄산음료]



[초콜릿]



[아이스크림]



[사탕]



[쿠키]

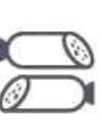


나트륨 섭취를 줄이세요!

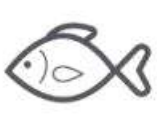
나트륨(Na/영명:Sodium)은 우리 몸의 수분량을 조절하는 중요한 영양소입니다. 그러나, 많이 먹게 되면 혈압이 오르는 등 몸에 좋지 않을 수 있습니다.



장아찌



햄



자반 생선



머핀



통조림

알게 모르게 섭취하는 나트륨이 많습니다.



나트륨, 당류 왜 줄여야 할까요?

나트륨 과다 섭취시
문제점

- 노출증
- 고혈압
- 위장병
- 골다공증



당류 과다 섭취시
문제점

- 충치
- 비만
- 당뇨병 등



나트륨 당류 섭취 줄이기

덜 짜게 먹으면!

뇌졸중, 고혈압, 위장병을
예방하는데 도움이 됩니다

덜 달게 먹으면!

비만, 당뇨병, 심장질환을
예방하는데 도움이 됩니다

나트륨의 배출을 도와주는 식품



시금치



양배추



감자



콩



바나나



우유



영양표시를 읽어오

영양정보	
총 내용량당	총 내용량 200g 497kcal
나트륨 860mg	1일 영양성분 기준치에 대한 비율 43%
탄수화물 70g	22%
당류 12g	12%
지방 13g	24%
트랜스지방 0g	
포화지방 7g	47%
콜레스테롤 55mg	18%
단백질 25g	45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.



**나트륨 · 당류, 멀리할수록
건강은 가까워집니다!**



10월의 절기(한로)-10.8

공기가 점점 차가워지고, 말뚝 그대로 찬이슬이 맺힌다. 국화전(菊花煎)을 지지고 국화술을 담그며, 온갖 모임이나 놀이가 성행한다. 찬이슬이 맺힐 시기여서 추수를 끝내야 하므로 농촌은 타작이 한창인 시기이다.



<국화전>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 서울삼성병원, 네이버 검색]



2022년 10월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

10.3(월)	10.4(화)	10.5(수) “수다날”	10.6(목)	10.7(금)
<div>10월3일 개천절 “하늘이 열린날”</div> <div></div>	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀아미노강화밥• 바다친구들어묵국(1.5.6.13.)• 느타리호박나물(9.13.)• 혼합견강멸치조림(5.6.13.)• 크림미어니언치킨(1.2.5.6.15.)• 깍두기(9.13.)• 쿠키번(1.2.5.6.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 487.6/20.8/137.1/1.8	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀올무밥• 돼지뼈감자탕(5.6.10.)• 로제비엔나떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.)• 미역오이초무침• 탕수육&파인애플소스(1.6.10.11.12.)• 배추김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 475.2/22.9/137.8/2.2	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀토마코펜밥(5.12.)• 오징어미국(9.13.17.)• 파프리카어묵볶음(1.5.6.13.)• 오리떡불고기/상추쌈(5.6.10.)• 잡채김말이튀김(1.5.6.)• 배추김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 471.5/20.4/109.9/5.2	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)• 감자옹심이만두국(1.5.6.10.)• 닭고기감자조림(5.6.15.)• 콩나물무침(5.)• 참쌀김부각(5.6.)• 배추김치(9.13.)• 포도★ 에너지/단백질/칼슘/철 466.7/23.4/111/2.9
10.10(월)	10.11(화)	10.12(수) “수다날”	10.13(목)	10.14(금)
<div>대체공휴일</div>	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀발아찰현미밥• 수제비아육된장국(5.6.)• 돼지갈비찜(5.6.10.13.)• 마카로니과일샐러드(1.5.6.11.12.)• 배추김치(9.13.)• 단호박죽(13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 476.2/20.1/189.6/2.3	<ul style="list-style-type: none">• 자장면(2.5.6.10.13.)• 실파달걀국(1.6.)• 레몬단무지(13.)• 오징어팽이버섯불고기(5.6.10.13.17.)• 열무김치(9.13.)• 요구르트(2.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 426.1/17.8/184.3/1.6	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)• 청국장찌개(5.6.9.13.)• 순살영양닭찜5.6.(13.15.18.)• 쫄면야채무침(5.6.)• 배추김치(9.13.)• 사과패스츄리(1.2.5.6.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 478.3/19.3/122.9/2.2	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀강황밥• 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.)• 소고기버섯된장국(5.6.16.)• 고사리들깨탕• 고기완자전(1.5.10.)• 탱글핫도그(1.2.5.6.10.12.)• 배추김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 478.9/22.7/187.7/2.7
10.17(월)	10.18(화)	10.19(수) “수다날”	10.20(목)	10.21(금)
<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀현미밥• 근대된장국(5.6.)• 실곤약야채초무침(5.6.13.)• 닭봉날개데리야끼구이(5.6.13.15.)• 배추김치(9.13.)• 바나나★ 에너지/단백질/칼슘/철 438.6/22.4/171.9/3	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀찰흑미밥• 육개장(5.6.13.16.)• 메추리알장조림(1.5.6.10.13.)• 애호박볶음(5.9.13.)• 수제돈까스,데미소스(1.2.5.6.10.12.18.)• 총각김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 468.9/22.8/148.5/2.9	<ul style="list-style-type: none">• 김가루주먹밥(1.2.5.6.10.13.)• 차돌박이버섯된장국(5.6.16.)• 오색어묵브로콜리볶음(1.5.6.13.)• 관동새우(1.5.6.9.13.)• 배추김치(9.13.)• 사과즙(13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 451.8/19.2/175.3/3.4	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀통밀밥(6.)• 닭무국(15.)• 콩치김치조림(5.6.9.13.)• 큐브칼러묵/양념장(6.13.)• 비엔나소시지야채볶음(5.6.10.12)• 총각김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 471.3/23.1/125.7/2.5	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀보리밥• 국수장국(1.5.6.)• 야채달걀찜(1.9.)• 숙주나물소고기무침(5.6.16.)• 아귀살야채간장조림(5.6.13.)• 배추김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 478.5/22.6/133.3/3.6
10.24(월)	10.25(화) 중복	10.26(수) “수다날”	10.27(목)	10.28(금)
<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀현미밥• 건강행부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.)• 오향장육/모듬쌈채(5.6.10.13.18.)• 오이고추쌈장무침(5.6.)• 두부양념찜(5.6.)• 배추김치(9.13.)• 우리밀츄러스(1.2.5.6.)	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀현미밥• 불낙전골(5.6.9.16.)• 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)• 비름나물무침(5.6.)• 순살치킨/머스터드소스(1.2.5.6.15.)• 배추김치(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀올무밥• 한우미역국(5.6.9.16.)• 갈치구이(6.)• 배추김치(9.13.)• 파인애플(13.)• 치즈떡볶이/김말이튀김(1.2.5.6.10.12.)	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀찰흑미밥• 설렁탕(1.16.)• 방풍나물무침(5.6.)• 견파래볶음• 주꾸미간장조림(5.6.13.)• 타코야끼(5.6.13.)• 깍두기(9.13.)	<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀훈국밥• 시금치된장국(5.6.9.)• 돈육김치볶음/두부쌈(5.6.9.10.)• 삼치순살데리야끼강정(5.6.13.)• 총각김치(9.13.)• 아몬드스틱파이(1.2.5.6.)
10.31(월)				
<ul style="list-style-type: none">• 유기농쌀현미밥• 꽃게찌개(5.6.8.9.)• 누룽지양상추샐러드(1.2.5.6.12.)• 감자볶음• 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)• 배추김치(9.13.)★ 에너지/단백질/칼슘/철 458.6/16.3/106.2/2.2	<div></div>	<div>유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 https://school.jbedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div>	<div>건강한 재료만 담았습니다.</div> <div></div>	

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

*쌀: 전주시유기농친환경쌀 *콩: 국내산/두부:국내산 *김치류,고춧가루: 국내산 *쇠고기:국내산한우 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산 *아귀/가공품:국내산 *낙지/가공품:국내산/베트남 *주꾸미/가공품: 국내산/베트남
*명태/가공품: 러시아산 *다량야: 원양산 *수산물가공품: 국내산 *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.