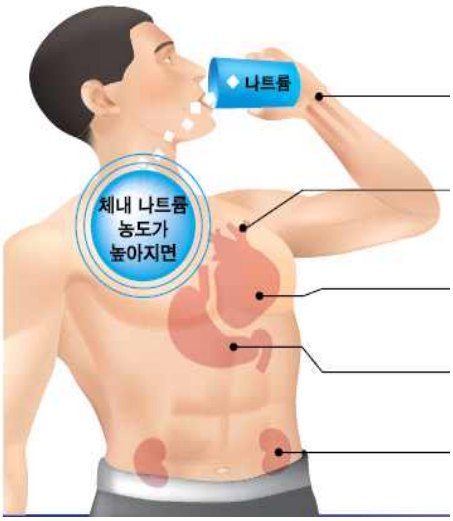
전주푸른샘유치원 가정통신 2022-급식-04	**전주푸른샘유치원 2022학년도 5월 영양소식**	https://school.jbedu.kr /pureunsaem/ 교무실 063-714-2511 행정실 063-714-2510

나트륨 줄이기

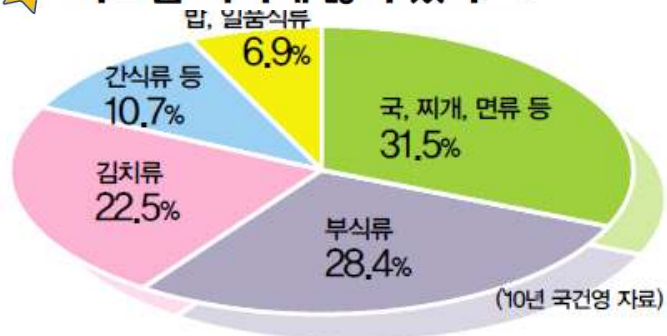
나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



- 골다공증
- 고혈압
- 심장병, 뇌졸중
- 위암
- 만성 신부전

나트륨 섭취량 얼마나 되나요?

나트륨 어디에 많이 있나요?



*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)

나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?

가정에서 적게 넣고
급식에서 적게 당고
외식에서 적게 먹고

나트륨(짠 음식)식품 신호등이에요!
빨간색등에 있는 간식은 자주 먹지 않아야 해요.

절기 이야기 (5월)

입하(5월5일)

이맘때면 농삿일이 좀더 바빠집니다. 여름이 다가온 것을 알리는 입하는 신록을 재촉하는 절기입니다.**(쑥버무리)**

쑥버무리

냉잇국

소만(5월21일)

'보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘겹던 시기입니다. 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장합니다.**(냉이국)**

2022년 5월 식단

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

5.2(월)	5.3(화)	5.4(수)	5.5(목)	5.6(금)
· 유기농쌀현미밥 · 맑은순두부찌개(5.10.13.) · 순살영양닭찜(5.6.13.15.) · 어묵잡채(1.5.6.) · 열무김치(9.13.) · 망고푸딩(2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.7/23.9/149.4/2.3	· 유기농쌀찰흑미밥 · 참쌀미역국(5.6.) · 콩나물들깨무침(5.) · 돼지고기편육/상추쌈(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 새우볼스틱(1.2.5.6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.1/24.5/159.8/3.5	· 유기농쌀찰기장밥 · 자장면(2.5.6.10.13.) · 달걀실파국(1.) · 아삭단무지(13.) · 닭살아몬드튀김(1.2.5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 442.4/23.2/176.4/2	 어린이날	 재량휴업일
5.9(월)	**5.10(화)**	**5.11(수) "수다날"**	**5.12(목)**	**5.13(금)**
· 유기농쌀현미밥 · 돼지등뼈감자탕(5.6.10.) · 애호박새송이버섯볶음(5.6.9.) · 오리주물럭(5.6.) · 배추김치(9.13.) · 왕새우튀김(1.5.6.9.) · 파인애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.3/19.5/155.5/3.4	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 조랭이떡국(1.5.6.10.16.) · 순살고등어카레구이(2.5.6.7.13.) · 오이무침(5.6.9.) · 오색어묵브로콜리볶음(1.5.6.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 434.6/20.8/132.4/4	· 유기농쌀아미노강화밥 · 열무된장국(5.6.) · 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.) · 달걀야채말이(1.) · 배추김치(9.13.) · 요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.2/21.5/148.6/2.6	· 유기농쌀홍국밥 · 북어포콩나물국(5.9.) · 궁중떡볶이(5.6.10.13.) · 오리훈제부추무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 452.8/20.3/77.3/2.2	· 유기농쌀강황밥 · 우동정식(1.5.6.7.13.18.) · 깻잎나물볶음(5.6.) · 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.13.) · 아몬드견과류(2.4.14.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 468.9/16.2/142.5/2.7
5.16(월)	**5.17(화)**	**5.18(수) "수다날"**	**5.19(목)**	**5.20(금)**
· 유기농쌀현미밥 · 닭무국(5.6.15.) · 갑오징어/야채초무침(5.6.17.) · 블럭치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 456/23/55.5/2.3	· 유기농쌀차수수밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 로제누들떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) · 시금치나물(5.6.) · 갈치순살오븐구이(2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.4/23.5/182.6/2.8	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.) · 오향장육(5.6.10.13.) · 미역국수야채무침(5.6.) · 감자채볶음 · 화이트멜론 · 보쌈김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 485/20.3/156.7/2.8	· 유기농쌀서리태파쇄밥(5.) · 우리밀물만두국(1.5.6.10.) · 가자미살오븐구이(6.) · 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.) · 취나물된장무침(5.6.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 436.3/22.3/100.7/3.1	· 유기농쌀서리태파쇄밥(5.) · 한우청국장찌개(5.6.9.16.) · 양상추오리엔탈샐러드(1.2.5.6.12.) · 어묵볶음(1.5.6.) · 크런치생선까스/타르타르소스(1.5.6.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 428/21.6/204.4/2.8
5.23(월)	**5.24(화)**	**5.25(수) "수다날"**	**5.26(목)**	**5.27(금)**
· 유기농쌀현미밥 · 육개장(5.6.13.16.) · 돈육데리야끼불고기(오븐)(5.6.10.13.) · 꽈두기(9.13.) · 무지개떡 · 크림라비올리(1.2.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 469/20.2/50.2/2.1	· 유기농쌀클로렐라밥 · 호박잎두부된장국(5.6.) · 오이스틱/상추쌈(5.6.) · 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.13.) · 뼈없는닭갈비(순한맛)(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.)I * 에너지/단백질/칼슘/철 459.3/23.3/170.9/3.5	· 유기농쌀토마코펜밥(5.12.) · 유부어묵국(1.5.6.) · 어니언떡갈비&야채무침(5.6.10.15.) · 야채튀김(1.6.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 433.4/18.3/86/2.5	· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 설렁탕(1.16.) · 방풍나물무침(5.6.) · 돈육자장볶음(2.5.6.10.) · 꽈두기(9.13.) · 샤인머스캣푸딩(6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/27.9/108.8/2.9	· 유기농쌀찰흑미밥 · 시금치두부된장국(5.6.) · 건파래볶음(13.) · 주꾸미간장볶음(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 450/20.8/241.6/4.3
5.30(월)	**5.31(화)**			
· 유기농쌀현미밥 · 한우미역국(5.6.16.) · 코다리살찜(5.6.13) · 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.13.) · 배추김치(9.13.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 444.2/22.1/191.5/1.8	· 유기농쌀강황밥 · 버섯된장국(5.6.) · 오징어간장불고기(5.6.17.) · 깻잎완자전(1.5.10.) · 배추김치(9.13.) · 짜먹는요거트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.7/22.2/139.2/2.2		유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지https://school.jbedu.kr/pureunsaem- 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.	

◈ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◈ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 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 *주꾸미/가공품: 국내산/베트남 *명태/가공품: 러시아산 *다랑어: 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.