



3월 영양소식지

발행번호 2025 - 2호

담당자 교사 권민주

발행기관 익산솜씨유치원

식생활관 ☎ 063)723-2590



2025년 학교급식운영 안내

1. 2011년부터 학부모 부담경감 및 교육공공성 실현으로 전라북도 내 무상급식이 실시되고 있습니다. 올해 급식비는 **유치원 3,600원(식품비 3,110원, 운영비 490원)**이 지원됩니다.

(친환경농산물지원금 1식 유-340원, 초-350원, 익산우수농산물지원금 1식 유-240원, 초310원)

2. 학교급식법 제6조 제3항에 의거 학교급식 영양기준을 적용하여 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 제공합니다. 사용하는 식재료의 원산지과 영양 및 알레르기 정보를 홈페이지에 공개하고 있습니다.

3. 식품위생 및 안전관리를 위하여 철저한 식품검수 및 위생관리시스템을 적용하고 있습니다.

[학교 급식용 식재료]



① 쌀 및 잡곡류 : 국내산 (유기농 친환경 쌀)

② 농산물 : 국내산 사용원칙

③ 양념류 : 국산 및 친환경원료, HACCP제품 사용

④ 육류 : 국내산 한우 2등급 이상, 국내산 돼지고기 2등급 이상,

닭고기1등급, 오리고기1등급, 계란(무항생제,1등급) 국내산을 원칙으로 사용합니다.

⑤ 수산물 : 국산, 연근해산을 주로 구입하며, 일부 수입산(동태, 낙지 등), 품질인증제품 사용,일본산 수산물은 모든 품목 사용금지

⑥ 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 **다시마, 멸치 등 천연재료로 맛을 냅니다.**

[식단 구성 및 급식 운영의 원칙]

▷ 전통음식 위주로 구성되며, 기호에 맞도록 조리법 개발 적용

▷ 바른 식습관 형성을 위해 채소류·나물반찬 주 3회 이상, 신선한 과일 또는 과일주스 주 1회 이상, 튀긴 음식 및 가공식품 주 2회 이하 제공

▷ 칼슘과 비타민C가 풍부한 식재료 사용

▷ 나트륨 줄이기 실천을 위한 국물의 염도 0.4~0.6%(국), 0.6~0.9%(찌개) 측정 및 유지

▷ 당류를 줄이기 위한 간식류 제공 최소화

▷ 주 1회 **[수다날]** 운영(수요일은 다 먹는 날)

[유치원에서의 급식예절]

<급식 먹기 전>



<급식 먹을 때>



<급식 먹고 나서>



1. 손을 깨끗이 씻기
2. 차례대로 급식받기
3. 식판은 양손으로 바르게 들고 배식 받아 자리로 이동하기
4. 식사하기 전 감사 인사하기
5. 바른 자세로 앉아서 골고루 맛있게 먹기
6. 음식이 입안에 있을 때는 말하지 않기
7. 정해진 시간 안에 식사 하기
8. 남은 음식은 국그릇에 모아서 깨끗이 정리하기
9. 자기 주변에 지저분한 것이 없도록 정리하기
10. 뛰지 않고 조용히 교실로 돌아가기

[어린이를 위한 즐거운 식생활]

◆ 음식은 다양하게 골고루

- 편식하지 않고 고기, 채소, 생선, 콩, 우유 등 다양하게 먹습니다.

◆ 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- 매일 1시간 이상 신체활동을 하고 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹습니다.

◆ 식사는 제때에, 싱겁게

- 아침 식사는 꼭 먹고 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹습니다.

◆ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹으며, 과자나 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않습니다.

◆ 식사는 가족과 함께 예의바르게

- 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹고 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않습니다.

[가정에서 학부모님의 역할]

▷ 월간 식단표와 영양소식지는 원아와 함께 읽어 봅니다.

▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품안전성 확보를 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부]



3월 급식 식단 안내



3/3 Mon 대체공휴일	3/4 Tue	3/5 Wed 수다날	3/6 Thu	3/7 Fri
	친환경혼합잡곡밥(5) 우렁된장국(5) 풋마늘오이무침 차돌박이숙주볶음 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 백김치(9) 에그타르트(1.2.5.6)	날치알김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 삼색우동국 (1.2.5.6.9.13) 단무지 배추김치(9) 자두쥬스 카프리제샐러드(2.12.13)	친환경수수밥 감자옹심이들깨국(17) 닭봉조림(5.6.12.13.15) 호박나물 치즈스틱(1.2.5.6) 알타리김치(9)	흑미밥 바지락미역국(18) 고등어무조림(7) 메추리알장조림 (1.5.6.16) 배추김치(9) 꿀떡
3/10 Mon	3/11 Tue	3/12 Wed 수다날	3/13 Thu	3/14 Fri
옥수수밥 쇠고기무국(16) 어묵우영조림(1.5.6) 완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 골드키위	현미찰쌀밥 한방닭곰탕(15) 알감자조림 (2.5.6.10.15.16) 콩나물무침(5) 참치김치전(1.5.6.9) 알타리김치(9)	꼬막비빔밥(18) 맛살계란국(1.5.6.8) 단무지 배추김치(9) 수제치킨텐더(15) 딸기요구르트(2)	보리밥 우거지된장국 모듬야채 시금치나물(5.6) 하와이안찰스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 푸딩(2)	현미찰쌀밥 망고샐러드(2) 자장면(1.5.6.10) 새우튀김(1.5.6.9) 배추김치(9)
3/17 Mon	3/18 Tue	3/19 Wed 수다날	3/20 Thu	3/21 Fri
통밀밥(6) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 삼치엿장조림 오이지무침 갓김치(9) 백김치(9) 허니칼릭토스트(2.5.6)	차조밥 조랭이떡국(1.16) 대패삼겹살구이(10) 알타리김치(9) 야채쌈 파인애플	콩나물밥(5.16) 새알만두국 (1.5.6.10.16.18) 해물볶음우동 (5.6.7.9.13.17.18) 배추김치(9) 치즈볼(1.2.5.6)	친환경수수밥 복어채감자국 어묵잡채(1.5.6.10) 오삼불고기(10.17) 배추김치(9) 과일에이드	친환경밤밥 문어매운탕 닭단호박조림(15) 미나리나물 자장떡볶이(1.5.6.10) 배추김치(9) 참깨쿠키(1.2.5.6)
3/24 Mon	3/25 Tue	3/26 Wed 수다날	3/27 Thu	3/28 Fri
현미찰쌀밥 크림스프(2.5.6.13.16) 시래기저침 미트스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 오븐돈까스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9)	흑미밥 감자수제비국(5.6) 계살달걀찜(1.8) 오징어떡볶음(17) 배추김치(9) 곡물스틱(1.2.5.6)	김가루주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16) 어묵국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 닭다리오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16) 무피클 배추김치(9) 방울토마토(12)	율무밥 콩나물국(5) 고등어무조림(7) 훈제오리채소볶음 알타리김치(9) 인절미(5)	통밀밥(6) 두부된장국(5) 오향장유(10) 비빔국수(5.6) 버섯호박볶음 알타리김치(9)
3/31 Mon	◇ 익산송리유치원 급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀: 친환경 유기농 쌀(국내산), 쌀가공품: 국내산 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기/가공품:국내산 한우(암소) * 고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,아귀/가공품:국내산(오징어채: 페루산) * 낙지,주꾸미/가공품:베트남산 *명태/가공품:러시아산 * 다량어/가공품: 원양산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁쟁이,부세 사용 안함			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://익산송리유치원.kr> -> 알림마당-> 맛있는식단

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 유치원 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 유치원 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

