



제 2022-6976호

10월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

식재료 원산지 표시	쌀(원경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	남치/복숭아	명태(동태, 꼬다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부류
	국내산(햇토마)	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	출처불명	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.															
	* 특정가공식품 표시된 ‘본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	<ul style="list-style-type: none"> 위 식단은 유치원사정 (감수물질불량, 물가변동, 물품수급사정) 등에 따라 변경 될 수도 있습니다. 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다. 															

♣ 어린이를 위한 올바른 식생활 ♣

음식은 다양하게 골고루



1. 편식하지 않고 골고루 먹어요.
2. 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요
3. 생선, 살코기, 콩, 달걀 등 단백질을 매일 한 번 이상 먹어요.
4. 우유를 매일 두 컵 정도 마셔요.

식사는 제 때에 싱겁게



1. 아침식사는 꼭 먹어요.
2. 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
3. 짜거나 달거나 기름진 음식은 적게 먹어요.

움직이고 먹는 양은 알맞게



1. 매일 한 시간 이상 몸을 움직여요.
2. 나이에 맞는 키와 몸무게를 유지해요.
3. TV와 스마트폰을 적게 사용해요.
4. 식사와 간식을 적당한 양을 규칙적으로 먹어요

간식은 안전하고 슬기롭게



1. 간식으로 과일과 우유를 먹어요.
2. 과자, 탄산음료, 패스트푸드는 자주 먹지 않아요.
3. 불량식품을 구별하고 먹지 않으려 노력해요.
4. 식품의 영양표시와 유통기한을 확인해요.

식사는 가족과 함께 예의바르게



1. 가족들과 함께 식사하도록 노력해요.
2. 음식을 먹기 전에 반드시 손을 씻어요.
3. 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹어요.
4. 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않아요.

왜 균형 잡힌 식사를 해야할까요?



1. 바람직한 식습관 형성
2. 건강 유지
3. 적절한 성장과 발달
4. 고른 영양 섭취

출처:서울시교육청



1단계
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



2단계
손가락을 마주잡고 문질러 줍니다.



3단계
손등과 손바닥을 마주대고 문질러 줍니다.



4단계
엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.



5단계
손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계
손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

2022. 9. 27.

산 현 유 치 원 장