



# 10월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수(수다날)	목	금	
<b>10월 3일</b>	<b>10월 4일</b>	<b>10월 5일</b>	<b>10월 6일</b>	<b>10월 7일 (생일식단)</b>	
<b>개천절</b>	기장밥 쇠고기우육 (5.6.9.13.16.) 가자미살구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 돈육호박나물 (5.6.10.13.) 배추김치(9.13.)	클로렐라참쌀밥 미소국(5.6.) 수제돈가스/데미글라스 (1.2.5.6.10.11.12.13.) 흑임자양상추샐러드 (1.5.12.13.) 깍두기(9.13.) 우리말허니버터갈릭 (1.2.5.6.16.)	수수밥 곤약어묵국 (1.5.6.13.) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18.) 우영진미채조림 (5.6.13.17.18.) 총각김치(9.13.)	녹차칼슘쌀밥 닭미역국 (5.6.15.) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18.) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위	
	<b>10월 10일</b>	<b>10월 11일</b>	<b>10월 12일</b>	<b>10월 13일</b>	
	<b>대체휴일</b>	흑미밥 콩비지감자탕 (5.6.9.10.13.) 가자미트볼오븐구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 포테이토/케첩 (5.6.12) 참치깍두기볶음(5.9.13)	전복삼계죽 (5.6.13.15.18.) (추가밥) 수제피자핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 오이지우침(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.)	귀리밥 만두두부찌개 (1.2.5.6.10.16.) 달고기까스/소스 (1.5.6.13.) 가래떡잡채 (5.6.8.13.16) 총각김치(9.13.)	찰보리밥 우렁된장찌개 (5.6.13.18.) 쭈꾸미삼겹살볶음 (5.6.10.13.) 스크램블에그 (1.5.10.) 백김치(9.13.)
		<b>10월 17일</b>	<b>10월 18일</b>	<b>10월 19일</b>	<b>10월 20일</b>
		차조밥 맑은순대국 (2.5.6.10.13.16.) 과배기오징어튀김 (1.5.6.17.) 불어죽조림 (5.6.8.13.18.) 배추김치(9.13.)/사과	강황밥 북어달걀국 (1.5.6.13.) 낙지당면볶음 (5.6.13.16.18.) 콩나물우침 (5.6.) 깍두기(9.13.)	인텔리카레라이스 (2.5.6.10.13.) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.12.13.) 단무지 배추김치 (9.13.) 오미자주스	혼합잡곡밥(5.) 근대국 (5.6.13.) 찜닭(순살) (5.6.8.13.15.18.) 김치완자전 (1.5.6.9.10.13.) 백김치(9.13.)
		<b>10월 24일</b>	<b>10월 25일</b>	<b>10월 26일</b>	<b>10월 27일</b>
		현미참쌀밥 녹두참쌀백숙 (5.6.13.15.) 도라지떡강정 (5.6.12.13.) 아몬드멸치조림 (5.6.13) 깍두기(9.13.)	완두콩밥 쇠고기감자국 (5.6.13.16.18.) 흑초오리불고기 (5.6.12.16.18.) 애호박전 (1.5.6.13.) 총각김치(9.13.)	시금치베이컨볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.13) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) 수제과일요거트 (1.2.5.6.)	흑미밥 나가사끼짬뽕(국) (5.6.9.13.15.17.18.) 수제치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16.) 연두부/양념장 (5.6.13.) 깍두기(9.13.)/배
		<b>10월 31일</b>	<b>* 코로나19감염병 예방을 위한 급식 시 주의사항 :</b>		<b>◎ 우리유치원 평균필요량</b>
녹차칼슘쌀밥 사골우거지국 (5.6.13.16.) 일식달걀찜(1.9.) 왕새우튀김(1.5.6.9.) 배추김치(9.13.)		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 급식 전 손씻기 및 소독하기</li> <li>→ 급식 전 건강 상태(발열, 기침) 확인하기</li> <li>→ 배식 시 안전거리 유지하기</li> <li>→ 제자리에 앉아서 식사하기</li> <li>→ 항상 마스크 착용하기 (급식 먹는 경우 제외)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>에너지 425.69kcal, 단백질 8.09g, 칼슘 146.47mg, 철분 1.69mg입니다.</li> <li>식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시 사항은 유치원 홈페이지 (<a href="http://sanhyun.kr">sanhyun.kr</a>) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.</li> </ul>	

식재료	쌀(천연경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	난지/뿌리/명태(동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	등분/통류
원산지 표시	국내산(햇토미)	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	출국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요. 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"> <li>위 식단은 유치원사정(감수율품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경 될 수도 있습니다.</li> <li>급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다.</li> <li>매주 수요일은 "수요일은 <b>다</b> 먹는 <b>날</b>"로 운영합니다.</li> </ul>														

# 10월 영양 식생활 교육자료

## ❀ 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 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.



6단계 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손등 입을 깨끗하게 합니다.