



# 11월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수(수다날)	목	금
<p>아침밥을 꼭~ 먹고 동원해 주세요. 아침밥은 뇌에 영양을 공급해줘 하루를 힘~ 차게 시작할 수 있습니다.</p>	<p>11월 1일</p> <p>찰보리밥 꽃게된장찌개 (5.6.8.18.) 돈육불고기(간장) (5.6.10.13.) 감자채행볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.)/오렌지</p>	<p>11월 2일</p> <p>차조밥 떡만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 렌틸콩수제치킨구이 (1.4.5.6.12.15.) 배우생채(13.) 배추김치(9.13.) 파인애플</p>	<p>11월 3일</p> <p>기장밥 건강행찌개 (2.5.6.9.10.13.) 삼치살유자청구이 (2.5.6.13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 백김치(9.13.) 골드키위</p>	<p>11월 4일 (생일식단)</p> <p>흑미밥 조갯살미역국 (5.6.18.) 갈비떡찜(5.6.10.13.) 달고기순살전(1.5.6.) 총각김치(9.13.) 케이크(생일) (1.2.5.6.10.)</p>
	<p>11월 7일</p> <p>클로렐라참쌀밥 대구살우국 (5.6.) 고구마치즈플라스 (1.2.5.6.16.) 애호박볶음 (5.6.9.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>11월 8일</p> <p>혼합잡곡밥(5.) 북어달걀국 (1.5.6.13.) 고기떡말이구이 (2.5.6.10.13.16.18.) 탕평채 (5.6.13.16.) 백김치(9.13.)/ 단감</p>	<p>11월 9일</p> <p>짜장면 (1.5.6.10.13.16.) 흰쌀밥(추가밥) 오곡탕수육/소스(1.2.5. 6.10.11.12.13.16.18.) 단무지 배추김치(9.13.) 캐플루스</p>	<p>11월 10일</p> <p>강황밥 연포탕 (5.6.9.13.) 뼈없는닭갈비조림 (5.6.13.15.18.) 맛살미역줄기볶음 (1.5.6.8.13.) 깍두기(9.13.)/ 사과</p>
<p>11월 14일</p> <p>완두콩밥 맑은콩나물국 (5.6.9.) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18.) 연근강정 (2.5.6.13.14) 깍두기(9.13.)/ 포도</p>	<p>11월 15일</p> <p>수수밥 아욱두부국 (5.6.) 순살코다리강정 (1.2.5.6.12.13.) 메추리알조림 (1.5.6.13.) 백김치(9.13.)/ 배</p>	<p>11월 16일</p> <p>기장밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16.) 수제치킨커틀렛/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) 과일샐러드(1.5.11.12.13) 깍두기(9.13.) 마늘바게트(1.2.5.6.)</p>	<p>11월 17일</p> <p>현미참쌀밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18.) 로제닭볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18.) 총각김치(9.13.)/ 감귤</p>	<p>11월 18일</p> <p>녹차칼슘쌀밥 유부우동(국) (1.5.6.7.9.13.18.) 오리훈제구이/머스타드소스 (1.2.5.6.) 시금치나물 (5.6.) 배추김치(9.13.)</p>
<p>11월 21일</p> <p>차조밥 닭곰탕 (5.6.8.13.15.) 통살새우까스/타르타르소스 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 콩나물우침(5.6.) 깍두기(9.13.) 오렌지푸딩(2.)</p>	<p>11월 22일</p> <p>찰보리밥 해물수제비국 (5.6.9.13.18.) 베이컨달걀말이 (1.5.10.) 참쌀미역부각(5.6.) 배추겉절이(9.13.) 미니붕어빵(1.2.5.6.)</p>	<p>11월 23일</p> <p>건파래야채볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀파국 (1.5.6.9.) 닭봉오븐구이 (5.6.13.15.) 단무지 배추김치(9.13.)</p>	<p>11월 24일</p> <p>흑미밥 미소국(5.6.) 오향장육 (5.6.10.13.) 양배추쌈+쌈장 (5.6.13.) 보쌈김치(9.13.) 사과</p>	<p>11월 25일</p> <p>혼합잡곡밥 등뼈(순살)감자탕 (5.6.10.13.) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.11.12.13.15) 말치건과류조림 (2.5.6.13.14.) 백김치(9.13.) 츄러스(1.2.5.6.)</p>
<p>11월 28일</p> <p>클로렐라참쌀밥 쇠고기열갈이국(5.6.16) 가자미살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 치즈스틱(2.5.6.16.) 백김치(9.13.) 바나나</p>	<p>11월 29일</p> <p>현미참쌀밥 오징어우국 (5.6.13.17.18.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추숙주나물(5.6.) 깍두기(9.13)/짜오짜요(2)</p>	<p>11월 30일</p> <p>쇠고기콩나물밥/양념장 (5.6.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.13) 사과치커리우침(5.6.13) 우리밀씨앗찰호떡 (4.5.6.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>※ 코로나19감염병 예방을 위한 급식 시 주의사항 :</p> <p>→ 급식 전 손씻기 및 소독하기 → 급식 전 건강 상태 확인하기 (발열, 기침 등.) → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 항상 마스크 착용하기 (급식 먹는 경우 제외)</p>	<p>◎ 우리 유치원 평균필요량 :</p> <p>에너지 425.69kcal, 단백질 8.09g, 칼슘 146.47mg, 철분 1.69mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발 식품 표시 사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kr.kg) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.</p>

식재료	쌀(천정)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기(가공품)	돼지고기(가공품)	닭고기(가공품)	오리고기(가공품)	난자/부추/명태(동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	등분/통류
원산지 표시	국내산(햇토미)	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	축산물 새우잡	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산
알레르기 정보	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.														
급식 소식	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.</p> <p>* 특정가공식품 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)' 경우는 표시대상에서 제외하였습니다.</p> <p>* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>• 위 식단은 유치원사정 (감수율품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경 될 수도 있습니다.</p> <p>• 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다.</p> <p>• 매주 수요일은 "수요일은 <b>다</b> 먹는 <b>날</b>"로 운영합니다.</p>														



## 몸에 좋은 채소 이야기



### 1 채소가 무엇일까요?

채소는 사람들이 야생식물 중에서 음식으로 먹기 위해 재배한 식물입니다. 지구상 여러 지역에서 서로 지식과 물품을 교류하면서 채소도 함께 전파되었을 것으로 보입니다. 전 세계에는 약 250여 종류의 채소가 있다고 합니다. 우리나라에서 재배하는 종류는 대략 100여 종 정도입니다.

### 2 채소에는 어떤 영양분이 들어 있을까요?

#### 비타민

비타민 A, B는 시금치, 양배추, 상추 등 녹색을 띠는 채소에 많으며  
비타민 C는 잎채소와 열매채소에 많습니다.

#### 무기질

채소에는 칼슘, 인, 철분, 요오드 등의 무기질이 있습니다.

#### 항산화물질

채소에는 활성산소를 제거해주고 면역력 강화에도 도움을 주는 항산화물질이 있습니다.



### 3 채소가 건강을 돕는 이유

- 혈당을 급하게 올리지 않아요.
- 위에 포만감을 주어 식사량을 적게 먹을 수 있어요.
- 피부에 비해 열량이 낮아 체중 관리를 도와줘요.
- 소화 시 몸 속 콜레스테롤과 함께 배설되어 체내 콜레스테롤 흡수를 제한해요.
- 몸에 중요한 섬유소와 비타민을 공급해요.
- 칼슘이 풍부해 골다공증 예방에 도움이 돼요
- 항산화물질이 들어 있어 노화를 늦추고, 암을 예방하고, 퇴행성 질환을 막아요.
- 알칼리성이기 때문에 단백질 등 산성 음식을 중화시켜 몸에 이로운 산도를 유지해요.
- 꾸준히 먹으면 장수할 수 있어요.
- 탄소배출 저감으로 환경을 보호하고 미래세대의 건강한 먹거리를 챙길 수 있어요.

### 4 하루에 다섯 번 내지 아홉 번 (Five to Nine a Day)



미국에서는 채소의 좋은 점들을 누려 건강을 촉진하기 위해 여러 영양학자와 의학자들이 협력하여 '하루에 다섯 번 내지 아홉 번 (Five to Nine a Day)'이란 운동을 벌이고 있습니다. 하루에 과일이나 채소를 다섯 묶 내지 아홉 묶을 먹자는 운동입니다. 여기서 묶이란 중간 크기 과일 하나, 샐러드 한 컵, 조리한 콩 종류나 잡곡 반 컵, 조리한 채소 반 컵을 뜻합니다.

우리나라의 전형적인 식탁을 고려해 보았을 때, 잡곡, 나물, 김치, 다른 채소 반찬을 합쳐서 하루에 네 묶을 먹기가 어렵습니다. 의식적으로 김치와 나물 등 채소를 많이 먹고, 과일을 하루 두 묶 이상 먹도록 노력해서 건강한 어린이가 됩시다.

[ 출처 ] 건강 백세시대 내용 관리(2011)/ 김향선

2022. 10. 27.

산현유치원장