



6월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
※ 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손 씻기 및 소독하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기		◎ 우리유치원 평균필요량 에너지 431.29kcal, 단백질 8.32g, 칼슘 147.46mg, 철분 1.76mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.		
6월 3일	6월 4일	6월 5일	6월 6일	6월 7일 (생일식단)
혼합잡곡밥(5) 콩비지(순살)감자탕 (5.6.9.10) 가자미살카레구이 (2.5.6.12.13) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 백김치(9.19) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 459.7/27.6/215.7/1.9	차조밥 대구살무국 (5.6.18) 참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부/양념장 (5.6.13) 배추김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 478.2/26.6/203.3/2.5	녹차칼슘쌀밥 미소국(5.6) 수제치킨가스/소스 (1.2.5.6.11.12.13.15.16.18) 시금치니물(5.6) 깍두기(9) 우리밀마늘바게트(오븐)(2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 501.1/22.6/185.9/2.3	현충일!	흑미밥 들깨감자미역국(5.6) 쇠고기(한우)볼고기 (5.6.13.16.18) 김치완자전 (1.5.6.9.10) 나박김치(9) 롤케익 (1.2.5.6.10) 에너지/단백질/칼슘/철 532.6/23.9/208.5/2.8
6월 10일 (단오)	6월 11일	6월 12일	6월 13일	6월 14일
귀리밥 쇠고기감자국 (5.6.16) 순살코다리강정 (5.6.12.13) 메추리알조림 (1.5.6.13) 총각김치(9) 수리취떡 507.2/52.8/331.4/4.0	찹보리밥 양지된장찌개 (5.6.16) 렌틸콩수제치킨구이 (1.4.5.6.15) 탕평채 (5.6.16) 백김치(9.19) 수박 394.7/21.8/172.4/1.8	오리아채볶음밥 (1.5.6) 달걀파국 (1.5.6.9) 회오리감자 (2.5.6.16.) 오이지무침(13) 열무김치(9) 오미자주스 457.0/16.0/251.0/2.4	클로렐라참쌀밥 건강햄찌개 (2.5.6.9.10.15.16) 쭈꾸미삼겹살볶음 (5.6.10.13.18) 고구마순들깨볶음 (5.6) 나박김치(9) 채리 468.4/19.5/207.0/1.8	기장밥 조랭이떡국 (5.6.16) 한식잡채 (5.6.10.16) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 대추방울토마토(12) 509.4/16.6/212.0/2.0
6월 17일	6월 18일	6월 19일	6월 20일	6월 21일
수수밥 녹두참쌀백숙(5.6.15) 도라지떡강정 (5.6.12.13) 불어육조림 (5.6.8.13.18) 배추김치(9) 골드키위 472.9/17.8/182.8/2.3	현미참쌀밥 연포탕 (5.6.9.13.16) 달걀찜(1.9) 아몬드멸치조림 (5.6.13.) 오이김치(9) 포도(레드클로브) 392.4/21.1/259.3/2.5	나가사끼짬뽕면 (5.6.9.13.15.17.18) 흰쌀밥(추가밥) 탕수육견과류강정 (1.5.6.10.13.14.18) 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 단무지 블루베리요구르트(2) 504.7/21.2/357.5/6.0	울무밥 아욱수제미국 (5.6.9) 낙지당면볶음 (5.6.13.16.18) 두부조림 (5.6.13) 백김치(9.19) 멜론 469.5/25.2/261.6/3.4	강황밥 갑오징어국 (5.6.17.18) 수제치즈떡갈비 (2.5.6.10.13.16) 청포묵김무침 (5.6.13) 배추김치(9) 천혜향컴젤리 480.4/22.7/214.2/2.6
6월 24일	6월 25일	6월 26일	6월 27일	6월 28일
혼합잡곡밥(5) 사골우거지국 (5.6.16) 달고기가스/소스 (1.5.6.13) 숙주당면무침 (5.6.13) 총각김치(9) 자두 404.3/12.6/178.3/1.4	차조밥 황태채무국 (1.5.6) 영양갈비찜 (5.6.10.13.18) 알감자버터구이 (2.5) 배추김치(9) 골드키위 502.6/24.8/192.9/2.9	오므라이스/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 열무된장국 (5.6) 순살닭강정 (5.6.12.15) 블루베리우피클 나박김치(9) 수박 482.4/19.6/255.6/5.8	찹보리밥 맑은콩나물국 (5.6.9) 수육보쌈/우렁쌈장 (5.6.10.13.18) 노각무침 (5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 484.4/22.8/260.8/2.2	흑미밥 청국장찌개 (5.9.10) 치킨스테이크오븐구이 (1.5.15) 느타리버섯볶음 (5.6) 백김치(9.19) 아이스슈(카카오) (1.2.5.6) 451.6/30.9/182.2/2.6
식재료 원산지 표시	쌀(천황경), 김치(배추, 고춧가루), 쇠고기(가공품), 돼지고기(가공품), 닭고기(가공품), 오리고기(가공품), 낙지/꾸꾸미(가공품), 명태(동태,코다리)(가공품), 고등어/가리비(가공품), 아귀/전복(가공품), 갈치/쌍어(가공품), 다랑어(가공품), 오징어(가공품), 꽃게(가공품), 조기/방어/뽕새(가공품), 두부/콩류, 국내산(옛토마), 국내산, 국내산(한우), 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) ⑲젓 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	• 위 식단은 유치원사정 (감수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날” 로 운영합니다. • 매일 09:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다.			

“식품구성자전거”란?

매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품류 식품을 필요한 만큼 **균형있게 섭취**하고, 충분한 물 섭취와 규칙적인 운동을 통해 **건강체중을 유지**할 수 있다는 것을 표현



식품구성자전거 6가지 식품군



식품군별 영양소와 우리 몸에서 하는 일

곡류 (탄수화물)		<ul style="list-style-type: none"> 힘이 풀린다! - 활동에 필요한 힘을 내게 해요. 우리가 가장 많이 섭취하는 주식입니다. ✓ 많이 먹으면 비만이 될 수 있어요.
고기, 생선, 달걀, 콩류 (단백질)		<ul style="list-style-type: none"> 몸이 튼튼! - 피부와 근육을 만들고 병에 대한 저항력을 높여줘요. ✓ 적게 먹으면 오랜 시간 활동할 때는 힘이 들어요.
채소류, 과일류 (무기질, 비타민)		<ul style="list-style-type: none"> 매끈5라인! - 몸의 기능을 조절해요. 우리가 가장 많이 섭취하는 주식입니다. ✓ 피부 보습! - 피부가 예뻐지고, 변비와 비만 예방을 도와줘요. ✓ 채소는 매끼 1~2가지 이상, 과일은 매일 1~2개 섭취
우유 및 유제품 (칼슘)		<ul style="list-style-type: none"> 뼈 튼튼! 이 튼튼! - 뼈와 이를 튼튼하게 하여 키를 자라게 해요. ✓ 매일 우유 등 유제품 1~2회 섭취
유지 및 당류 (지방)		<ul style="list-style-type: none"> 힘을 내고 체온을 유지하며, 몸을 외부의 충격으로부터 보호해요. ✓ 당류의 열량이 높아 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요. ✓ 유지 당류 과잉섭취 않도록 해요.
물 (수분공급)		<ul style="list-style-type: none"> 영양소 운반! - 영양소를 잘 사용하게 도와줍니다. 노폐물 배출! - 몸속의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할도 합니다. ✓ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마시는 것이 좋아요. <p><small>- 출처: 대한영양사협회, 한국영양학회, 보건복지부</small></p>

6월의 제철 식재료



나는 누구의 꽃일까요?

- 바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.
- 감자는 비타민 C와 칼륨이 풍부하는데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 혈압 조절에 도움을 줘요.
- 하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

이번 달의 절기 '단오' 와 '하지'

6월 10일 [단오]



- 음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요.
- 그네뛰기, 씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼습니다.
- 임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 썩으로 호랑이 모양의 부채도 만들어 붙였어요
- 둥글둥글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 **수릿날**이라고도 해요. 또한 빨갈게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

단오풍습



머 리 감 기

단오음식



수리취떡

단오놀이



씨름

6월 21일 [하지]



하지는 **일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날**입니다. 하지가 지나면 장마가 오는데, 하지가 지났는데도 장마가 오지 않으면 **기우제**를 지냈어요. 먹거리는 감자를 많이 먹었습니다.

(출처: 식품의약품안전처, 교육부 학생건강정보센터, 식품안전나라)