



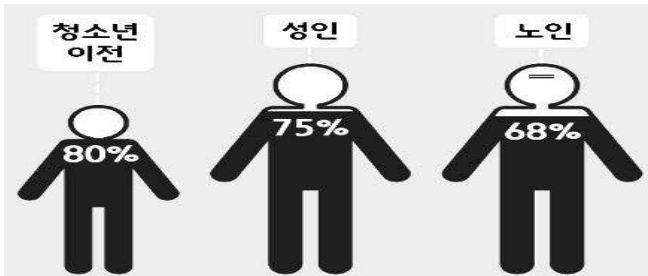
영양·식생활교육

수분 섭취, 얼마나 중요할까

수분의 역할은 무엇일까

1. 체내 영양소의 공급과 노폐물 제거에 관여합니다.
2. 체온 조절에 도움을 줍니다.
3. 체조직의 구성성분이 됩니다.
4. 혈액순환에 도움을 줍니다.
5. 변비예방에 도움을 줍니다.

우리 몸 속 수분의 양은 얼마나 될까



적당량의 물을 마시지 않으면 어떻게 될까

체내 수분 손실도 (%)	증상
2%	가벼운 갈증을 느끼게 됩니다.
4%	근육이 피로함을 느끼게 됩니다.
12%	무기력상태에 빠지게 되는데, 이때부터는 물을 마셔 수분을 보충하는 것만으로 체내의 수분 평형을 맞추기가 어려워집니다.
20%	의식을 잃게 되고 사망에까지 이를 수 있습니다.

물은 얼마나 섭취해야할까

20대 성인기준 하루 6~8컵 정도 권장하고 있습니다.
(여자 2100ml, 남자 2600ml)

음료수, 카페인도 수분섭취에 도움이 될까

당 함량이 높은 음료수는 섭취했을 때 갈증이 해소되는 기분을 느끼지만 시간이 경과하면 오히려 갈증을 느끼게 됩니다. 또한 카페인은 소변을 통한 수분 배출을 증가시켜 수분을 섭취하는 것 같지만 사실상 수분을 손실하게 되는 결과를 가져옵니다.

[출처 : 식품의약품안전처]



식품안전 교육

환경 호르몬

환경호르몬이란?

환경호르몬은 내분비계 장애물질로 생명체의 정상적인 호르몬 기능을 변화시켜 건강에 장애를 유발하는 화학물질을 가리키는 말입니다.

우리 건강에 미치는 영향

내분비계 장애를 가져와 면역체계 약화, 생식능력의 저하, 대사의 이상, 갑상선 기능저하 등이 나타납니다.



조리시 고기나 생선의 내장은 제거해주세요!



일회용품 사용은 자제해요!



뜨거운 음식은 유리나 도자기 용기에 담아주세요

환경호르몬 섭취 이렇게 줄이세요

[출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라]

나트륨 줄이기

현명한 식품 섭취를 통한 나트륨 줄이기

■ 가공식품의 섭취를 줄이고, 조미료 및 양념류 사용을 줄여야 합니다. ☞ 자연식품을 가공하면 나트륨이 많아져요.



■ 신선한 채소, 과일, 우유를 충분히 섭취합니다.
☞ 칼륨이 많은 채소와 과일은 나트륨 배설을 도와줘요.



■ 식품 포장지의 영양성분을 확인하여, 나트륨이 적은 식품을 선택합니다.

[출처 : 식품의약품안전처]

칼륨 406mg 칼륨 380mg 칼륨 450mg 칼륨 252mg

2019년 4월 식단 계획표

2019년 4월 유치원급식을 아래와 같이 실시하오니 참고하시기 바랍니다.

1. 급식대상 : 유치원 및 교직원
2. 급식기간 : 2018.4.1. ~ 2018.4.30. (21일간)
3. 급 식 비 : 3,020원 × 급식일(21일) = 63,420원
4. 우유급식비 : 410원 × 급식일(21일) = 8,610원 ※원단위 절사
5. 급식비납부기간 : 2018.4.15(월) ~ 2018.4.26(금)
6. 납부방법 : 스쿨뱅킹

급식비 63,420원 + 우유급식비 8,610원 = 72,030원

급간식비 72,030 - 교육비 60,000원 = 12,030원(학부모부담금)

월	화	수(수요일은 다먹는 날)	목	금
1 팔찰밥 새알미역국 5.6.13.18. 오리후제/돼지수육 5.6.10.13.18. 삼색들깨나물 5.6.18. 반달무쌈 13. 배추김치 9.13. 생일축하떡설기 5.13.	2 검정쌀밥 쇠고기탕수육 1.5.6.13.16.18. 달걀말이 1.5.9.13. 떡볶이 1.5.6.13.16.18 포테이토떡 1.5.6.10.12.13.15. 배추김치 9.13.	3 인델리카레라이스 2.5.6.10.13.16. 찐만두 1.5.6.10.13.16.18. 멸치견과류조림 5.13.14. 콩부각 5.6.13.18. 각두기 9.13. 토마토절임 12.13.	4 기장밥 오징어우국 5.6.13.17.18. 돼지두루치기 5.6.10.13.18. 새우튀김 1.2.5.6.9.13. 애너타리버섯볶음 5.13. 깻잎무침 5.6.18.	5 양대콩밥 미더덕된장찌개 5.6.13.18. 순살파닭 5.6.13.15.18. 진미채조림 1.5.6.13.17.18. 배추김치 9.13. 직접구운우리밀쿠기 1.2.5.6.13.
열량602.7kcal 탄수화물87.6g 단백질30.0g 지방15.6g 비타민A 202.6R,E 비타민B ₁ 0.5mg 비타민B ₂ 0.4mg 비타민C 19.9mg 칼슘 199.1mg 철 5.3mg				
8 옥수수쌀밥 쇠고기국 5.6.13.16.18. 김치팽이버섯전 1.5.6.9.13. 비빔만두 1.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9.13. 사과	9 찰보리밥 감자탕 5.6.9.10.13.18. 비엔나채소볶음 2.5.6.10.12.13.15. 우영쇠고기조림 5.6.13.16.18. 세발나물무침 5.6. 배추김치 9.13.	10 김치볶음밥 2.5.6.9.10.13.16.18. 북어콩나물국 1.5.6.13.18. 두부구이/달래양념장 닭봉오브구이 5.6.13.15.18. 알타리무김치 9.13. 오렌지	11 차수수밥 단배추된장국 5.6.13.18. 광어생선까스/타르타르소스 1.2.5.6.13.18. 직접튀긴감자칩 5.12.13. 숙주미나리무침 5.6. 배추김치 9.13.	12 온국수/양념간장 1.5.6.9.13.16.18. 핫도그 1.2.5.6.10.13.16. 배추김치 9.13. 사과쥬스 5.13.
열량581.3kcal 탄수화물81.4g 단백질25.9g 지방14.8g 비타민A 204.3R,E 비타민B ₁ 0.4mg 비타민B ₂ 0.4mg 비타민C 41.9mg 칼슘 211.2mg 철 5.3mg				
15 잡곡밥 5. 순두부찌개 5.9.10.13.18. 뼈없는달걀비 5.6.13.15.16. 취나물무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 직접구운초코찰보리빵 1.2.5.6.13.	16 발아현미밥 닭곰탕 13.15. 한우불낙전골 5.6.8.13.16.18. 연두부양념 5.6.13.18. 오이도라지무침 5.6.13. 배추김치 9.13.	17 숲 체험학습	18 오색영양밥 육개장 5.6.13.16.18. 떡갈비&양송이버섯구이 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 오징어브로콜리숙회 5.6.13.17. 알타리무김치 9.13. 친환경대추방울토마토 12.	19 울무밥 청국장찌개 5.6.13.16.18. 돼지고기불고기 5.6.10.13.18. 상추쌈/쌈장 5.6.13.18. 도토리묵/간장 5.6.13.18. 직접만든 연근칩 2.5.6. 배추김치 9.13.
열량620.7kcal 탄수화물84.0g 단백질30.8g 지방16.8g 비타민A 319.9R,E 비타민B ₁ 0.5mg 비타민B ₂ 0.4mg 비타민C 33.9mg 칼슘 219.5mg 철 5.8mg				
22 기장수수밥 꽃게탕 5.6.8.9.13.18. 안동찜닭 5.6.8.13.15.18. 매콤콩나물무침 5.6.18. 알타리무김치 9.13. 김구이 13.	23 차조밥 한우갈비탕 5.8.13.16. 코다리칠리소스강정 2.4.5.6.12.13. 감자채행볶음 5.13. 다시마채무침 13. 배추김치 9.13.	24 자장면 1.5.6.10.13.16.17. 짬뽕국 5.6.9.13.17.18. 김치탕수육 1.5.6.10.12.13. 중국식오이무침 5.6.13.18. 단무지 딸기맛요구르트 2.	25 검정현미밥 조랭이떡국 1.5.6.9.13.16.18. 돈육메추리알장조림 1.5.6.10.13.18. 마늘쫄면새우볶음 과일요거트샐러드 배추김치 9.13.	26 녹두밥 버섯샤브샤브 5.6.13.16.18. 공치김치무조림 5.6.9.13.18. 잡채 1.5.6.8.10.13.16.18. 얼무액젓무침 13. 망고푸딩 1.2.5.13.
열량594.8kcal 탄수화물86.2g 단백질28.0g 지방11.8g 비타민A 274.4E 비타민B ₁ 0.5mg 비타민B ₂ 0.5mg 비타민C 38.1mg 칼슘 274.9mg 철 5.3mg				
29 잡곡밥 어묵국 1.5.6.13.16.18. 돈육목살큐브볶침 5.6.10.12.13.18. 취포채조림 5.6.13.18. 무채나물 13. 배추김치 9.13.	30 취논이콩밥 5. 삼겹살김치찌개 5.6.9.10.13.18. 궁중떡볶음 5.6.13.16.18. 달걀찜 1.9.13. 오이소박이 9.13. 황도메론절임 5.11.13.	☆ 식품알레르기 정보 ☆ 18가지 해당식품에 특정증상을 보이는 학생들은 배식 전에 반드시 확인 후 음식을 받도록 합니다. ①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬야생산나트륨⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)		
열량611.1cal 탄수화물92.2g 단백질32.2g 지방11.2g 비타민A 198.0R,E 비타민B ₁ 0.6mg 비타민B ₂ 0.4mg 비타민C 26.4mg 칼슘 245.2mg 철 5.3mg				

☆ 우리학교 식재료 원산지 안내

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	쌀	김치,각두기	고춧 가루	바지락살, 대합살, 오징어	꽃 게	가자미, 코다리	콩가공품 (장류,두부)	고추장
원산지	한우 2등급냉 냉장	국내산 2등급냉 장	국내산 1등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산	국내산	국산 직접담음	국내 산	국내산	중 국	러시 아, 미 국	국산	국산

☆ 이달의 친환경농산물(무농약 및 유기농)은? : 강남콩 외 31종

- 김치용 무, 김치용 배추, 깻잎, 당근, 상추, 브로콜리, 숙주나물, 양상추, 양송이버섯, 콩나물, 참쌀, 각종 잡곡 등 32종

☆ 알레르기 정보 : 18가지 해당식품에 특정증상을 보이는 학생들은 배식 전에 반드시 확인 후 음식을 받도록 합니다.

①난류(가금류), ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산나트륨, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)

☆ 월간 영양량(일일 열량, 단백질, 지방, 비타민 등의 함량) 및 식재료 원산지 표시는 학교식당 및 학교홈페이지[영양통신]를 통해 공개합니다.