



## 영양 · 식생활 교육

### “ 조심조심 학교급식 ”

‘조심조심 korea!’라는 말을 들어보셨나요? 바로 안전한 대한민국을 위해 안전보건공단에서 만든 안전슬로건입니다. 안전하고 맛있는 급식을 만들기 위해서 학교 급식 시간에 조심해야 할 것들을 함께 알아보시다.

### | 급식 먹을 때는 조심조심!! |

떡이나 방울토마토 등은 목에 걸리지 않도록 한 번에 꿀꺽 삼키지 말고 잘라서 먹도록 합니다. 그렇다면 목에 걸려 얼굴이 파래지고 숨을 쉬지 못하는 학생이 있다면 어떻게 해야 할까요? 이러한 경우 곧바로 하임리히법을 실시한 이후에 119에 신고합니다. 하임리히법은 음식 등이 목에 걸려 질식 상태에 빠졌을 때 실시하는 응급 처치법으로 방법은 아래의 그림과 같습니다.



### | 생선을 먹을 때는 가시를 조심조심!! |

생선을 먹을 때는 가시가 목에 걸리지 않도록 조심해야 합니다. 그렇다면 목에 생선가시가 걸렸을 때 어떻게 해야 할까요? 이때는 곧바로 이비인후과에 가서 제거하는 것이 가장 좋습니다. 억지로 빼려고 하면 안 되며, 밥을 한 숟가락 먹는 민간요법도 좋지 않습니다.

### | 뜨거운 음식은 조심조심!! |

배식 전 메뉴를 확인한 후 뜨거운 음식이 있을 경우 면장갑을 끼고 배식하도록 합니다. 그렇다면 배식 중 화상을 입었을 때나 뜨거운 국이나 반찬을 쏟아 손이나 몸이 데었을 때 어떻게 해야 할까요? 이때는 열을 식혀주는 것이 가장 중요하므로 즉시 흐르는 찬물에 5분 이상 열을 식힌 후 보건실로 가서 치료를 받아야 합니다.

※ 자료출처 : 경기도교육청 학교급식안전자료 PPT



## 식품안전교육

### 식품알레르기가 있을 때 대처방법

1. 식단표시를 꼼꼼히 살펴 보이지 않는 재료를 확인합니다.
1. 본인에게 해당되는 원인식품이 들어 있으면 먹지 않도록 합니다.
1. 만일 해당되는 원인 식품을 먹고 급성 증상이 발생했을 경우 병원에서 약물 치료를 받아야 합니다.
1. 성장기에 있으므로 알레르기 유발가능 식품이라고 해서 전문의의 정확한 진단 없이 임의로 식품을 제한해서는 안됩니다.
1. 알레르기 원인식품 제한으로 부족해진 영양소는 대체식품을 이용하여 보충합니다.

### [ 알레르기 유발식품과 대체식품 ]

알레르기식품	주의해야 할 식품	대체식품	알레르기식품	주의해야 할 식품	대체식품
우유	요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유, 초콜릿	두유, 멸치	고등어	등푸른생선	흰살생선
달걀	어묵, 마요네즈, 케이크, 메추리알	소고기, 닭고기	게, 새우	게맛살	달걀음식, 두
땅콩	견류	아몬드, 잣, 깨	돼지고기	햄, 소시지, 돈까스	돼지고기, 생선
밀, 메밀	빵, 과자, 국수	쌀기루로 만든 음식	복숭아	생류	사과, 배, 바나나
대두	두유, 두부, 콩기름, 된장, 간장	치즈, 소고기, 돼지고기	토마토	주스류	배추, 무, 오

※ 자료출처 : 대한영양사협회

### 지구를 지키는 위대한 실천 - 음식물쓰레기줄이기 I

#### ★ 학교급식에서 이렇게 해 봅시다★

1. 음식을 먹을 때 감사하는 마음을 가진다.
2. 욕심을 부리지 말고 적당한 양을 배식 받는다.
3. 편식하는 습관을 버린다.
4. 배식 받은 음식은 남김없이 먹는다.
5. 음식물 쓰레기와 다른 쓰레기를 분리한다.



### 면역력 UP! 푸드 「6월 - 마늘」

최고의 천연 면역력 증강제로 꼽히는 마늘에는 셀레늄과 마그네슘, 비타민 B6, 항염증 성분들이 들어 있습니다. 이런 성분은 감기나 식중독을 예방하고 피로회복, 체력증강에 좋고, 혈액을 맑게 하고 혈액순환을 도우며, 항암효과 및 항산화 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 마늘은 까거나 다지고 나서 몇 분간 그대로 두면 활성 성분과 항암성분이 더 생기기 때문에 마늘을 깠 후 몇 분 동안 놓아두었다가 조리하는 것이 좋습니다.

※자료출처 : 안산시보육정보센터



## 2019년 6월 식단 계획표

2019년 6월 유치원급식을 아래와 같이 실시하오니 참고하시기 바랍니다.

1. 급식대상 : 유치원 및 교직원
2. 급식기간 : 2019.6.3. ~ 2019.6.28. (18일간)
3. 급 식 비 : 3,020원 × 급식일(18일) = 54,360원
4. 우유급식비 : 410원 × 급식일(18일) = 7,380원 ※원단위 절사
5. 급식비납부기간 : 2019.6.10(월) ~ 2019.6.21(금)
6. 납부방법 : 스쿨뱅킹

급식비 54,360원 + 우유급식비 7,380원 = 61,740원

급간식비 61,740 - 교육비 60,000원 = 1,740원 (학부모부담금)

월	화	수(수요일은 다먹는 날)	목	금
<b>3</b> 팔찰밥 쇠고기미역국 5.6.10.13. 얼큰돼지갈비찜 5.6.10.13. 삼색나물 5.6.18. 배추김치 9.13. 생일축하케이크&마카롱 1.2.5.6.13.	<b>4</b> 차수수밥 꽃게탕 5.6.13.16.18. 칠리소스닭봉구이 6.10.13. 콩나물잡채 5.6.18. 깻잎무침 9.13. 바나나	<b>5</b> 인텔리카레라이스 2.5.6.10.13.16. 케이준치킨샐러드 1.5.6.12.13.15. 쥐포조림 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 살짝얼린요구르트 2.	<b>6(현충일)</b>	<b>7(재량휴업일)</b>
열량502.0kcal 탄수화물74.6g 단백질19.5g 지방21.9g 비타민A 199.2R,E 비타민B <sub>1</sub> 0.4mg 비타민B <sub>2</sub> 0.3mg 비타민C 28.5mg 칼슘 175.7mg 철 4.0mg				
<b>10</b> 잘보리밥 들깨우채국 (향토식품-다시마) 5.6.13.18. 돼지수육, 순대 5.6.10.16.18. 골뱅이소면무침 5.6.13.17.18. 아삭고추무침 5.6.13.18. 배추김치 9.13.	<b>11</b> 차수수밥 꽃게탕 5.6.8.9.13.18. 칠리소스닭봉구이 5.6.13.15.18. 콩나물잡채 1.5.6.8.13.16.18. 깻잎무침 5.6.18. 바나나	<b>12</b> 열무비빔밥 5.6.9.13.16. 강된장찌개 5.6.13.16.18. 함박스테이크 1.2.5.6.10.15.16. 직접튀긴연근칩 2.5.6. 무생채 13.	<b>13</b> 강황밥 4.5.6.13.18. 참치김치찌개 5.6.9.13.18. 삼치포매실소스구이 5.6.13.18. 달걀찜 1.9.13. 오이소박이 13. 김구이 13.	<b>14</b> 잔치국수/양념간장 1.5.6.9.13.16.18. 호오리감자 1.5.6.10.12.13.15. 배추김치 9.13. 청포도주스 5.13.
열량497.6kcal 탄수화물75.9g 단백질21.2g 지방16.0g 비타민A 237.1R,E 비타민B <sub>1</sub> 0.3mg 비타민B <sub>2</sub> 0.3mg 비타민C 27.1mg 칼슘 220.7mg 철 4.5mg				
<b>17</b> 발아현미밥 전복삼계탕 13.15.18. 비엔나브로콜리볶음 2.5.6.10.12.13.15. 쇠고기우영조림 5.6.13.16.18. 배추김치 9.13. 사과	<b>18</b> 기장밥 열무된장국 5.6.13.18. 가지마포튀김 2.5.6.13. 떡볶이 1.5.6.13.16.18. 애호박볶음 9.13. 배추김치 9.13.	<b>19</b> 새우볶음밥 2.5.6.9.10.13. 달걀살파국 1.5.6.13.18. 자장소스 2.5.6.10.13.16.18. 미트볼볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 알타리무김치 9.13. 수박	<b>20</b> 오색현미밥 호박익힌장국 5.6.13.18. 삼겹살양송이구이 10.13. 오이당근스틱/쌈장 5.6.13.16.18. 연두부양념 5.6.13.18. 열무김치6.	<b>21</b> 검정쌀밥 조랭이떡국 1.5.6.9.13.16.18. 안동찜닭 5.6.8.13.15.18. 실곤약채소무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 토마토황도절임 5.11.12.13. (향토식품-토마토)
열량606.9kcal 탄수화물87.6g 단백질26.2g 지방16.2g 비타민A 295.2R,E 비타민B <sub>1</sub> 0.4mg 비타민B <sub>2</sub> 0.4mg 비타민C 33.5mg 칼슘 192.1mg 철 4.9mg				
<b>24</b> 잡곡밥5. 닭곰탕 13.15. 돈육메추리알조림 1.5.6.10.13.18. 멸치견과류볶음 5.13. 가지나물 5.6.18. 배추김치 9.13. 과일푸딩 1.2.5.13.	<b>25</b> 속칭공방 육개장 13.15. 고구마치즈돈까스 1.5.6.10.13.18. 새송이버섯조림 5.13. 생크림과일샐러드 6.18. 알타리무김치 9.13.	<b>26</b> 잘보리밥 햄구이 2.5.6.10.12.13.18. 스크램블에그 1.2.5.6.9.10.13. 멸치고추장볶음 5.6.13.18. 볶음파래김자반 5. 참치김치볶음 5.9.13. 미니딸기우유 2.	<b>27</b> 녹두밥 해물순두부찌개 5.6.9.13.17.18. 돼지고기불고기 5.6.10.13.18. 오징어브로콜리숙회 5.6.13.17. 상추겉절이 5.6.13.18. 배추김치 9.13.	<b>28</b> 현미찰쌀밥 황태달걀국 1.5.6.13.18. 순살파닭 (향토식품-대파) 5.6.13.15.18. 베이컨감자채볶음 5.10. 배추김치 9.13. 친환경대추방울토마토 12.
열량598.7kcal 탄수화물81.8g 단백질29.8g 지방15.2g 비타민A 252.9R,E 비타민B <sub>1</sub> 0.4mg 비타민B <sub>2</sub> 0.5mg 비타민C 31.5mg 칼슘 235.6mg 철 5.2mg				

### ☆ 우리유치원 식재료 원산지 안내

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	쌀	김치,각두기	고춧 가루	바지락살 대합살, 오징어	꽃 게	가지미, 코다리	콩가공품 (생류,두부)	고추장
원 산 지	한우 2등급 냉장	국내산 2등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산	국내산	국내 직접 담음	국내 산	국내산	중국	러시아, 미국	국산	국산

### ☆ 이달의 친환경농산물(무농약 및 유기농)은? : 강남콩 외 31종

- 김치용 무, 김치용 배추, 깻잎, 당근, 상추, 브로콜리, 숙주나물, 양상추, 양송이버섯, 콩나물, 찹쌀, 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, ⑧게, 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.