



## 영양 · 식생활 교육

### 밥상머리교육이란 무엇일까요?

가족이 모여 함께 식사하면서 대화를 통해 가족 사랑과 인성을 키우는 것을 말합니다.

**매주 수요일은 가족과 함께 하는 "가족사랑의 날"** 입니다. 가족이란 함께 밥을 먹는 사람을 말합니다. (식구:食口) 음식은 사람들 사이의 유대감을 강화시키고 인간관계를 돈독히 합니다.

**가족식사는 대화의 장입니다.** 하루일과를 나누고 서로의 감정을 공감하는 소통의 시간입니다. 가족 간의 대화는 부모와 자녀 사이의 거리를 좁혀줍니다.

가족식사 시간을 통해서 사회에서 요구하는 예절, 절제 등을 아이들에게 가르칠 수 있습니다.

※자료출처: 밥상머리교육(학부모용 길라잡이) 발췌-부산시교육청 학부모지원센터

### 밥상머리교육의 효과

1. 아이들이 똑똑해집니다.
2. 아이들이 안정감을 느낍니다.
3. 아이들이 예의 바른 행동을 합니다.
4. 아이들이 건강해집니다.
5. 가족이 모두 행복해집니다.



※ 자료출처: 교육과학기술부, 서울대학교 학부모정책연구센터, 대한영양사협회

### 밥상머리교육 실천지침 10가지 인성교육

1. 일주일에 두 번 이상 '가족식사의 날'을 가진다.
2. 정해진 장소에서 정해진 시간에 함께 모여 식사한다.
3. 가족이 함께 식사를 준비하고 함께 먹고 함께 정리한다.
4. TV는 끄고 전화는 나중에 한다.
5. 대화를 할 수 있도록 천천히 먹는다.
6. 하루일과를 서로 나눈다.
7. '어떻게 하면 좋을까' 식의 열린 질문을 던진다.
8. 부정적인 말은 피하고 공감과 칭찬을 많이 한다.
9. 아이의 말을 중간에 끊지 말고 끝까지 경청한다.
10. 행복하고 즐거운 가족식사가 되도록 노력한다.

※자료출처: 교육과학기술부, 서울대학교 학부모정책연구센터



## 식품안전교육

### 가공식품 속 당류의 함량은? [당류 줄이기]



※자료출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라

### | 덜 달게 먹는 습관 기르기 |

1. 목이 마를 때 탄산음료보다는 물을 마십니다.
2. 아이스크림같이 단맛이 나는 간식은 적게 먹습니다.
3. 단팥빵, 케이크와 같은 단맛이 많은 음식은 적게 먹습니다.
4. 간식으로 초코 과자 보다는 과일을 먹습니다.
5. 빵을 먹을 때는 잼을 적게 발라 먹습니다.
6. 딸기맛 우유보다는 흰 우유를 마십니다.

※자료출처: 식품의약품안전처



### 면역력 UP! 푸드 「9월-양파」

- 풍부한 수분(90%)과 탄수화물(8%), 단백질 (1%), 비타민 B<sub>1</sub>, 칼슘, 인, 철분 등이 함유되어 있습니다.
- 칼슘은 양파 100g당 15mg이 함유되어 있어 **성장기 어린이의 키 성장**에 도움을 줍니다.
- 양파의 매운맛 성분은 가열시 설탕의 50~70배의 단맛을 내므로 설탕 대신 **천연감미료**로 활용하면 좋습니다.
- 양파의 향미 성분인 유화아릴은 **비타민 B<sub>1</sub>의 흡수 효과를 높여** 신진대사를 촉진 시킴으로써 **만성피로, 불면증 및 식욕 부진 개선**에 도움을 줍니다.
- 양파를 가열하지 않고 생으로 섭취할 경우, 양파의 황화합물이 **체내 인슐린 분비를 촉진해 혈당 조절**에 좋아요.

※자료출처: 대한영양사협회

## 2019년 9월 식단 계획표 <만 5세>

2019년 9월 유치원급식을 아래와 같이 실시하오니 참고하시기 바랍니다.

1. 급식대상 : 유치원 및 교직원
2. 급식기간 : 2019.9.2. ~ 2019.9.30. (18일간)
3. 급 식 비 : 3,020원 × 급식일 (18일) = 54,360원
4. 우유급식비 : 410원 × 급식일 (18일) = 7,380원 ※원단위 절사
5. 급식비납부기간 : 2019.9.16(월) ~ 2019.9.20(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>2</b> 팔찰밥 쇠고기미역국 5.6.13.16.18. 갈비구이 5.6.10.12.13.18. 삼색나물 5.6.18. 배추김치 9.13. 직접구운우리밀견과류쿠키 1.2.5.6.13.14.	<b>3</b> 차수수밥 단배추된장국 5.6.13.18. 불낙전골 5.6.8.13.16.18. 베이컨감자채볶음 5.10. 배추김치 9.13. 김구이 13.	<b>4</b> 날치알김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 콩나물국 5.6.13.18. 달걀찜 1.9.13. 볶음파래김자반 5. 다시마부각 5.13. 포도주스 5.13.	<b>5</b> 기장밥 한우버섯샤브샤브 5.6.13.16.18. 가자미포튀김/칠리소스 2.5.6.13. 견세우볶음 1.5.6.9.12.13.18. 깻잎무침 5.6.18 바나나	<b>6</b> 잔치국수/양념간장 1.5.6.9.13.16.18. 갈비맛치킨구이 15. 배추김치 9.13. 굴
열량53.1kcal 탄수화물77.7g 단백질29.0g 지방10.6g                        비타민A 260.2R,E                        비타민B <sub>1</sub> 0.4mg                        비타민B <sub>2</sub> 0.4mg                        비타민C 36.1mg                        칼슘 283.6mg                        철 5.8mg				
<b>9</b> 잡곡밥 5. 육개장 5.6.13.16.18. 삼치포양념구이 2.5.6.13.16. 로제소스떡볶이 2.5.6.10.12.13.16. 숙주나물맛살무침 1.5.6.13. 배추김치 9.13.	<b>10</b> 차조밥 아욱된장국 5.6.13.18. 바삭오리불고기 5.6.13.18./반달무쌈 13. 애호박새송이볶음 5. 배추김치 9.13. 거봉	<b>11</b> 김가루주먹밥 13. 우동장국 1.5.6.9.13.16.18. 오징어어묵볶음 1.5.6.13.16.17. 새우튀김 1.2.5.6.9.13. 비지미김치 9.13. 요구르트 2.	<b>추석연휴</b>	
열량635.8kcal 탄수화물87.3g 단백질27.2g 지방15.0g                        비타민A 234.7R,E                        비타민B <sub>1</sub> 0.3mg                        비타민B <sub>2</sub> 0.5mg                        비타민C 32.2mg                        칼슘 228.5mg                        철 4.5mg				
<b>16</b> 감정쌀밥 조랭이떡국 1.5.6.9.13.16.18. 코다리살순살강정 4.5.6.13.18. 도토리묵/양념간장 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 과일푸레트 1.2.5.13.	<b>17</b> 발아현미밥 어묵국 1.5.6.13.16.18. 수제등심돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16. 애너타리버섯볶음 5.13. 배추김치 9.13. 파인애플	<b>18</b> 카레라이스 2.5.6.10.13.16. 눈꽃치즈미트볼볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 열치견과류조림 5.13.14. 각두기 9.13. 시리얼품은유기농딸기찜 수제요거트 2.13.	<b>19</b> 현미흑찰쌀밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13.15.16.18. 불닭채소볶음 5.6.13.15.18. 연두부양념 5.6.18. 직접튀긴연근부각 2.5.6. 배추김치 9.13.	<b>20</b> 차조밥 미더덕된장찌개 5.6.13.18. 돼지수육/쌈장 5.6.10.18. 알감자조림 5.6.13.18. 오이양파무침 13. 배추김치 9.13.
열량611.2kcal 탄수화물90.7g 단백질27.6g 지방13.9g                        비타민A 137.6R,E                        비타민B <sub>1</sub> 0.5mg                        비타민B <sub>2</sub> 0.3mg                        비타민C 32.1mg                        칼슘 208.6mg                        철 4.8mg				
<b>23</b> 잡곡밥 5. 수제비국 5.6.13.18. 잡채 1.5.6.8.10.13.16.18. 메추리알장조림 1.5.6.13.18. 도라지일미무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13.	<b>24</b> 현장체험학습	<b>25</b> 열무비빔밥 5.6.9.13.16. 강된장찌개 5.6.13.16.18. 순살파닭 5.6.13.15.18. 콩나물무침 5.6.18. 제주감귤주스 5.13.	<b>26</b> 오곡밥 순대돼지국밥 9.10.13. 오징어브로콜리숙회 5.6.13.17. 과일요거트샐러드 2.4.5.11.12.13. 부추겉절이 5.6.13.18. 각두기 9.13.	<b>27</b> 찰보리밥 단호박크림스프 2.5.6.13.16. 수제떡갈비 1.5.6.10.13.16.18. 스파게티 1.2.5.6.12.13.16.18. 오이피클 13. 배추김치 9.13.
열량637.9kcal 탄수화물96.8g 단백질30.2g 지방14.0g                        비타민A 330.8R,E                        비타민B <sub>1</sub> 0.5mg                        비타민B <sub>2</sub> 0.5mg                        비타민C 38.5mg                        칼슘 170.8mg                        철 5.1mg				
<b>30</b> 통일밥 6. 참치김치찌개 5.6.9.13.18. 수제탕수육 1.5.6.10.12.13. 찜왕만두 1.5.6.10.13.16.18. 오이소박이 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 ⑬야황산나트륨 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)			
열량640.4kcal 탄수화물82.9g 단백질25.2g 지방7.6g                        비타민A 181.1R,E                        비타민B <sub>1</sub> 0.6mg                        비타민B <sub>2</sub> 0.6mg                        비타민C 17.7mg                        칼슘 177.0mg                        철 4.6mg				

### ☆ 우리유치원 식재료 원산지 안내

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	쌀	김치, 각두기	고춧가루	바지락살, 대합살, 오징어	꽃게	가자미, 코다리	콩가공품 (장류, 두부)	고추장
원산지	한우 2등급 냉장	국내산 2등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산	국내산	국산 직접담음	국내산	국내산	중국	러시아, 미국	국산	국산

### ☆ 이달의 친환경농산물(무농약 및 유기농)은? : 강낭콩 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 ⑬야황산나트륨 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.

# 2019년 9월 식단 계획표 <만 3,4세>

2019년 9월 유치원급식을 아래와 같이 실시하오니 참고하시기 바랍니다.

1. 급식대상 : 유치원 및 교직원
2. 급식기간 : 2019.9.2. ~ 2019.9.30. (18일간)
3. 급 식 비 : 3,020원 × 급식일(18일) = 54,360원
4. 우유급식비 : 410원 × 급식일(18일) = 7,380원 ※원단위 절사
5. 급식비납부기간 : 2019.9.16(월) ~ 2019.9.20(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>2</b> 팔찰밥 쇠고기미역국 5.6.13.16.18. 갈비구이 5.6.10.12.13.18. 삼색나물 5.6.18. 배추김치 9.13. 직접구운우리밀견과류쿠키 1.2.5.6.13.14.	<b>3</b> 차수수밥 단배추된장국 5.6.13.18. 불낙전골 5.6.8.13.16.18. 베이컨감자채볶음 5.10. 배추김치 9.13. 김구이 13.	<b>4</b> 날치알김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 콩나물국 5.6.13.18. 달걀찜 1.9.13. 볶음파래김자반 5. 다시마부각 5.13. 포도주스 5.13.	<b>5</b> 기장밥 한우버섯샤브샤브 5.6.13.16.18. 가자미포튀김/칠리소스 2.5.6.13. 건새우볶음 1.5.6.9.12.13.18. 깻잎무침 5.6.18 바나나	<b>6</b> 잔치국수/양념간장 1.5.6.9.13.16.18. 갈비맛치킨구이 15. 배추김치 9.13. 굴
열량53.1kcal 탄수화물77.7g 단백질29.0g 지방10.6g 비타민A 260.2R,E    비타민B <sub>1</sub> 0.4mg    비타민B <sub>2</sub> 0.4mg    비타민C 36.1mg    칼슘 283.6mg    철 5.8mg				
<b>9</b> 잡곡밥 5. 육개장 5.6.13.16.18. 삼치포양념구이 2.5.6.13.16. 로제소스떡볶이 2.5.6.10.12.13.16. 숙주나물맛살무침 1.5.6.13. 배추김치 9.13.	<b>10</b> 차조밥 아욱된장국 5.6.13.18. 바삭오리불고기 5.6.13.18./반달무쌈 13. 애호박새송이버섯볶음 5. 배추김치 9.13. 거봉	<b>11</b> 김가루주먹밥 13. 우동장국 1.5.6.9.13.16.18. 오징어어묵볶음 1.5.6.13.16.17. 새우튀김 1.2.5.6.9.13. 비지미김치 9.13. 요구르트 2.	<b>추석연휴</b>	
열량635.8kcal 탄수화물87.3g 단백질27.2g 지방15.0g 비타민A 234.7R,E    비타민B <sub>1</sub> 0.3mg    비타민B <sub>2</sub> 0.5mg    비타민C 32.2mg    칼슘 228.5mg    철 4.5mg				
<b>16</b> 검정쌀밥 조랭이떡국 1.5.6.9.13.16.18. 코다리살순살강정 4.5.6.13.18. 도토리묵/양념간장 5.6.13.18. 배추김치 9.13. 과일푸레트 1.2.5.13.	<b>17</b> 발아현미밥 어묵국 1.5.6.13.16.18. 수제등심돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13.16. 애너타리버섯볶음 5.13. 배추김치 9.13. 파인애플	<b>18</b> 카레라이스 2.5.6.10.13.16. 눈꽃치즈미트볼볶음 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 멸치견과류조림 5.13.14. 깍두기 9.13. 시리얼퐁은유기농딸기잼 수제요거트 2.13.	<b>19</b> 현미흑찰쌀밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13.15.16.18. 불닭채소볶음 5.6.13.15.18. 연두부양념 5.6.18. 직접튀긴연근부각 2.5.6. 배추김치 9.13.	<b>20</b> 차조밥 미더덕된장찌개 5.6.13.18. 돼지수육/쌈장 5.6.10.18. 알감자조림 5.6.13.18. 오이양파무침 13. 배추김치 9.13.
열량611.2kcal 탄수화물90.7g 단백질27.6g 지방13.9g 비타민A 137.6R,E    비타민B <sub>1</sub> 0.5mg    비타민B <sub>2</sub> 0.3mg    비타민C 32.1mg    칼슘 208.6mg    철 4.8mg				
<b>23</b> 잡곡밥 5. 수제비국 5.6.13.18. 잡채 1.5.6.8.10.13.16.18. 메추리알장조림 1.5.6.13.18. 도라지알미무침 5.6.13.17. 배추김치 9.13.	<b>24</b> 녹두밥 들깨시락국 5.6.13.18. 삼겹살구이 10.13. 실곤약채소무침 5.6.13.17. 볶음김치 9.13. 배	<b>25</b> 열무비빔밥 5.6.9.13.16. 강된장찌개 5.6.13.16.18. 순살파닭 5.6.13.15.18. 콩나물무침 5.6.18. 제주감귤주스 5.13.	<b>26</b> <b>현장체험학습</b>	<b>27</b> 찰보리밥 단호박크림스프 2.5.6.13.16. 수제떡갈비 1.5.6.10.13.16.18. 스파게티 1.2.5.6.12.13.16.18. 오이피클 13. 배추김치 9.13.
열량637.9kcal 탄수화물96.8g 단백질30.2g 지방14.0g 비타민A 330.8R,E    비타민B <sub>1</sub> 0.5mg    비타민B <sub>2</sub> 0.5mg    비타민C 38.5mg    칼슘 170.8mg    철 5.1mg				
<b>30</b> 통밀밥 6. 참치김치찌개 5.6.9.13.18. 수제탕수육 1.5.6.10.12.13. 찜왕만두 1.5.6.10.13.16.18. 오이소박이 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, ⑬아황산나트륨, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)			
열량640.4kcal 탄수화물82.9g 단백질25.2g 지방7.6g 비타민A 181.1R,E    비타민B <sub>1</sub> 0.6mg    비타민B <sub>2</sub> 0.6mg    비타민C 17.7mg    칼슘 177.0mg    철 4.6mg				

### ☆ 우리유치원 식재료 원산지 안내

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식유 가공품	쌀	김치, 깍두기	고춧 가루	바지락살 대합살, 오징어	꽃 게	가자미, 코다리	콩·가공품 (장류, 두부)	고추장
원 산 지	한우 2등급 냉장	국내산 2등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산 1등급 냉장	국내산	국내산	국산 직접담음	국내 산	국내산	중국	러시아, 미국	국산	국산

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

- 김치용 무, 김치용 배추, 깻잎, 당근, 상추, 브로컬리, 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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산나트륨, 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.