

월	화	수	목	금
	1	2<수요일은 다 먹는 날>	3	4
<div>● 노란색음영 표시는 유아들에게 먹고 싶은 음식 조사 후 반영한 식단입니다.</div>	흑미밥 안매운육개장(5.16) 명엽채볶음(5) 임연수옛장오븐구이(5.13) 백김치(19) 초코빵과자(2.5)	한우콩나물밥&부추양념(5.16) 만두국(1.5.6.10.16.18) 김구이 닭꼬치(5.6.13.15) 깍두기(9) <b>배</b>	칼슘강화기장밥 모듬어묵국(5.8) <b>로제떡볶이</b> (2.5.6.10.12.15.16) 감자채치즈프라이드(1.2.5.6.12.16) 동치미 참외	발아현미밥 계란파국(1) 봄나물전(1.5.6) 두부우리쌀등심탕수육(2.5.6.10.12) 배추김치(9) 마시는샐러드 주스
에너지/단백질/칼슘/철	508.72/21.85/135.32/6.37	538.50/24.07/135.65/9.63	470.25/14.97/194.72/1.31	421.32/13.61/149.69/6.68
7	8	9<수요일은 다 먹는 날>	10	11
칼슘강화찰쌀밥 배추된장국(5) 주꾸미삼겹볶음(5.10) 새송이버터구이(2) 백김치(19) <b>사과</b>	칼슘강화찰쌀밥 다시마무채국(5) 참나물무침 훈제오리/소스(1.2.5.6) 배추김치(9) <b>오렌지</b>	김가루밥 바지락칼국수(5.6.18) 미트볼케첩조림(5.6.10.12.15) 뿌링클회오리감자(1.2.5.6) 배추김치(9) 파인애플	현미차조밥 영양닭곰탕(15) 메추리알곤약조림(1.5.13) 세발나물무침(5) 배추김치(9) <b>진달래설기</b>	칼슘강화기장밥 감자양파맑은국(5) 멸치볶음(5) 버섯소불고기(2.5.13.16) 깍두기(9) 사인머스켓
418.71/16.12/173.24/1.96	515.26/18.96/148.42/1.01	540.16/18.11/172.77/3.41	446.92/17.17/78.20/2.12	387.77/23.74/229.01/2.98
14	15	16<수요일은 다 먹는 날>	17	18<음식으로 여행하는 제주>
발아현미밥 안매운짬뽕국(17.18) <b>시금치나물</b> 짜장닭볶음(5.6.10.15) 백김치(19) <b>배</b>	찰옥수수밥 꽃떡국(1.5) 고기완자케첩조림(2.5.6.10.12) 유자단무지맛살냉채(1.2.5.8.12.13) 깍두기(9) 포도(레드글로브)	귀리쌀밥 하이라이스소스(1.2.5.6.10.12.16.18) 포테이토새우구이(1.2.5.6.9.13.16) 배추김치(9) 요구르트(2)	칼슘강화찰쌀밥 차돌박이된장찌개(5.16) 청포묵김가루무침(5) 가자미버터구이(2.6) 깍두기(9) 바나나	현미차조밥 황태무채국(1.5) 치커리사과무침 <b>흑돼지갈비구이</b> (2.5.6.10.13.16.18) 깍두기(9) <b>굴향과줄</b> (5.6)
393.28/26.54/176.26/3.14	582.18/14.60/94.94/1.12	416.52/19.91/167.33/1.98	451.63/21.82/107.76/1.57	528.68/25.15/120.53/2.57
21	22<저탄소식단>	23<수요일은 다 먹는 날>	24	25
발아현미밥 근대된장국(5) 비름나물(5) 수제떡갈비/소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 파인애플	칼슘강화기장밥 고사리들깨크림수제비(2.5.6.13.16) <b>오이</b> 생채(5) 두부피자(2.5.6.10.12.16.18) 백김치(19) <b>오렌지</b>	참치마요밥버거(1.5.6.13) 낙지연포탕(5) 참외샐러드(13) 양배추부침개(1.5.6.9.10.13.17) 깍두기(9) 꿀떡	찰보리밥 우거지갈비탕(5.16) 돈육간장불고기(5.10) 미역줄기볶음 깍두기(9) <b>사과</b>	칼슘강화기장밥 뼈없는감자탕(5.10) 진미채간장볶음(5.17) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.15) 백김치(19) <b>배</b>
386.98/20.84/183.37/2.48	519.84/17.01/201.78/2.32	554.79/23.20/155.16/2.64	366.74/19.85/97.04/1.74	493.86/29.18/144.01/2.42
28	29	30<세계 음식 체험의 날 - 베트남>	유치원 사정과 물가가격 변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 <b>영양량표시</b> 는 <b>시화나래유치원 홈페이지 - 급식게시판</b> 에서 확인하실 수 있습니다.	
칼슘강화기장밥 맑은콩나물국(5) 돼지사태족발(5.10.13) 배추김치(9) 샤인머스켓 상추쌈* <b>오이</b> 스틱(5)	칼슘강화찰쌀밥 쇠고기 <b>미역국</b> (5.16) 숙주당면무침(5.8) 미니돈까스*케첩(5.6.10.12) 배추김치(9) 바나나	새우야채볶음밥(5.6.9.18) 베트남쌀국수(13.16) 공심채볶음(5.9.18) 꼬들단무지무침 짜조롤(5.9) 애플망고주스(13)		
389.16/21.86/186.71/2.51	526.36/14.41/127.95/2.56	539.42/17.81/91.08/2.60		

★ 우리 유치원 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	갈치/전복 고등어	낙지	오징어	두부/ 콩가공품	쌀	김치, 고춧가루	다량어	명태/ 가공품	주꾸미
원산지	국내산 한우 (1등급 이상)	국내산 (1등급 이상)	국내산 (1등급 이상)	국내산	국내산	중국산	원양산	국내산	국내산 햇토미 (친환경)	국내산	원양산, 인도네시아	러시아/ 미국산	베트남산

★ 유치원 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 **시화나래유치원 홈페이지 - 급식게시판**에서 확인하실 수 있습니다.

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복,홍합,굴등) ⑲잣 의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각 가정에서도 각별한 주의를 부탁드립니다.

# 영양소식지

## 식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

	사과 사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
	배 배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에도 좋은 과일이에요.
	포도 포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 줍니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
	굴 겨울철 간식으로 많이 먹는 굴은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

## 24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기입니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.

또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 조기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

## 4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

2025. 3. 28.

시화나래유치원장



[교육비전]  
 맘껏 놀고  
 함께 배우는  
 행복한 우리

# 영양·식생활 교육 자료

(학생, 학부모, 교직원)

교무실 ☎ 031-364-3640  
 행정실 ☎ 031-364-3641  
 영양실 ☎ 031-364-3662  
<http://sihwanarae.kg.kr>

## 내 몸을 지키는 건강한 식생활

### 식생활지침 실천 건강한 식생활의 시작!



#### 국민공통식생활지침이란?

균형있는 영양소 섭취, 올바른 식습관 및 한국형 식생활, 식생활 안전 등을 고려하여 보건복지부, 농림축산식품부, 식품의약품안전처가 공동으로 만든 식생활 가이드라인입니다. 다음 체크리스트를 통해 평소의 식습관을 평가해보세요.

### CHECKLIST

- ☐ 쌀, 잡곡, 채소, 과일, 우유유제품, 육류, 콩류 등 매일 다양한 식품을 섭취한다.
- ☐ 아침밥을 꼭 먹는다.
- ☐ 과식을 하지 않는다.
- ☐ 싱겁게 달지 않게 먹는다.
- ☐ 달음조는 마시지 않고 물을 충분히 마신다.
- ☐ 술자리는 가급적 피한다.
- ☐ 유식은 위생적으로 필요한만큼만 구매한다.
- ☐ 수입산 보다 국내산 식재료를 사용한다.
- ☐ 식사는 가족과 함께한다.

#### 1. 다양한 식품을 섭취하자.



쌀, 잡곡, 채소, 과일, 우유유제품, 육류, 생선, 달걀, 콩류 등 다양한 식품을 섭취하자. 건강을 지키기위 해 다양한 식품을 매일 필요한 만큼 골고루 균형있게 섭취합니다.

#### 2. 아침밥을 꼭 먹자.



아침밥을 먹지 않으면 하루 필요한 영양소를 모두 섭취하기 어려우며 어린이 청소년기 성장부진 뿐 아니라 영양부족으로 인한 빈혈, 골다공증 발생 및 면역력이 저하됩니다. 따라서 원할한 두뇌활동과 균형잡힌 영양섭취를 위해 꼭 챙겨 먹는 것이 좋습니다.

#### 3. 과식을 피하고 활동량을 늘리자.



과식을 하게되면 남은 에너지가 지방으로 쌓여 비만을 유발하고 심혈관질환, 위장병 등 만성질환의 중요한 원인이 됩니다.



#### 4. 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자.



짠음식, 단음식, 기름진 음식은 많이 섭취하면 우리 몸에 질병을 일으킬 수 있습니다. 과잉섭취를 하지 않도록 싱겁게 덜달게 담백하게 먹는 식습관을 실천하도록 노력해야 합니다.

#### 5. 단 음료 대신 물을 충분히 마시자.



가당음료를 매일 1~2잔 섭취하면 당뇨병 26%, 대사증후군 20% 발병 위험이 증가하는 만큼, 가공식품으로 섭취하는 모든 당류는 10% 이내(약 50g) 섭취를 권장합니다. 목이 마를 때는 당 함유량이 높은 단맛 음료 보다는 물을 마시는 습관을 갖도록 노력합니다.

#### 6. 술자리를 피하자.



음주는 개인의 건강에 대한 문제만이 아니라 음주 운전과 폭력 등 각종 사고와 간접적인 피해와도 연관이 되어 있어 올바른 음주문화 정착을 위해 노력해야 합니다.

#### 7. 음식은 위생적으로 필요한만큼만 먹자.



식품의 유통기한을 확인하고 음식은 속까지 충분히 익혀먹어 위생적으로 보관하며, 식사 메뉴를 미리 계획 하며 구입전 냉장고를 정리하고 필요 식품을 미리 메모하여 구매하는 습관으로 계획적인 식품 구매를 하여 건강 식생활실천을시작합니다.

#### 8. 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기자.



우리식재료는 식품의 생산, 운송, 유통 단계가 짧아 높은 식품 신선도를 유지하며 농산물 이력추적관리를 통한 품질안전관리 및 신뢰성이 확보되므로 안전하고 우수한 우리 농산물 활용과 식품 선택은 환경까지 생각하는 식 생활 실천 방법입니다.

#### 9. 가족과 함께한 식생활을 즐기자.



가족과 식사하는 동안 가족간 정서적 유대감과 친밀감이 증대 되며 어린이 비만 위험도가 감소하고 균형잡힌 식습관이 형성 되는 등 식사예절 및 배려, 나눔 등은 어린이 청소년의 바른 인성 함양에 도움이 됩니다.