



[교육비전]
 맘껏 놀고
 함께 배우는
 행복한 우리

2025학년도 7,8월 식단표

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

월	화	수	목	금
	1	2<수요일은 다 먹는 날>	3	4<저탄소식단>
● 노란색음영 표시는 유아들에게 먹고 싶은 음식 조사 후 반영한 식단입니다.	귀리쌀밥 아욱된장국(5) 청포묵잡채(5.13.16) 치킨너겟*케첩(1.5.6.12.15) 백김치(19) 수박	칼슘강화찰쌀밥 하이라이스소스 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 한우불고기오일국수 (2.5.6.15.16.18) 김부각 배추김치(9) 딸기요구르트(2)	흑미밥 빼없는감자탕(5.10) 브로콜리 사과무침(1.5) 로제소스닭볶음 (2.5.10.12.13.15.16) 오이김치(9) 바나나	찹옥수수밥 계란파국(1) 수제채소튀김(5.6) 임연수옛장오븐구이(5.13) 열무김치(9) 블루베리
에너지/단백질/칼슘/철	473.09/19.77/262.73/2.56	587.27/23.08/189.88/3.09	443.97/25.35/102.93/2.19	441.21/19.83/119.75/6.25
7	8	9<수요일은 다 먹는 날>	10	11
발아현미밥 순두부맑은탕(5.9.17) 새송이버터구이(2) 치즈갈비스테이크 (2.5.6.10.12.16.18) 배추김치(9) 메론	칼슘강화기장밥 맑은콩나물국(5) 미역줄기볶음 순살후라이드치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 굴	김가루밥 미니유부우동 (1.5.6.9.13.16.18) 감자채피자(2.10.12) 깍두기(9) 포도(거봉)	칼슘강화찰쌀밥 시금치된장국(5) 양배추숙쌈 +쌈장(1.5) 오징어돈육불고기 (5.6.10.12.13.17.18) 백김치(19) 수제 망고 요거트(2)	귀리쌀밥 감자수제비국(5.6) 뮤즐리멸치볶음(5) 미니돈까스 *케첩 (5.6.10.12) 열무김치(9) 매실과일화채
402.48/17.34/142.88/2.48	506.43/22.37/223.57/2.63	423.51/16.78/242.81/2.95	381.90/20.11/204.42/1.50	599.15/17.61/183.22/2.47
14	15	16<수요일은 다 먹는 날>	17	18<음식으로 여행하는 - 경기도>
찹보리밥 모듬어묵국(5.8) 궁중떡볶이(5.13.16) 하트햄전(1.5.10) 열무김치(9) 바나나	발아현미밥 떡국(1.5.16) 느타리들깨볶음(5) 가자미카레구이(2.5.6.12.15) 백김치(19) 찐옥수수	한우콩나물밥&부추양념 (5.16) 감자다시마국(5) 김구이 돈육참스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 메론	칼슘강화기장밥 쇠고기우거지탕(5.16) 닭데리야끼조림(5.6.13.15) 버섯 파프리카 볶음(5.9.18) 백김치(19) 블루베리	시흥햇토미찰쌀밥 호박임된장국(5) 시흥표고버섯야채볶음(5) 수원소갈비구이 (5.6.13.16.18) 배추김치(9) 수박
521.75/22.88/174.51/2.82	539.30/27.92/156.18/3.03	398.59/21.14/142.05/3.00	333.21/19.47/198.88/2.10	586.23/25.17/208.84/4.58
21	22	23<세계 음식 체험의 날 - 일본>	24	25
칼슘강화찰쌀밥 닭다리삼계탕(15) 노각생채(5) 소떡소떡볶음 (5.6.10.12.16.18) 깍두기(9) 아오리사과	칼슘차조밥 근대된장국(5) 도라지오이생채(5) 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13) 백김치(19) 바나나	후리카케밥(1.5.6) 나가사키짬뽕국 (5.9.13.16.17.18) 오코노미야끼 (1.5.6.7.9.10.13.17.18) 깍두기(9) 심롱하트단무지 우리쌀도시도넛(2.5.6)	칼슘강화기장밥 소고기샤브샤브국(5.16) 참나물무침 수제떡갈비/소스 (1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 굴	칼슘강화찰쌀밥 들기름막국수(3.5.6) 전복미역국(5.18) 간장오리불고기(5.6.9.12.16.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림 (2.5)
527.47/28.82/105.25/1.76	348.74/16.73/140.56/1.69	474.20/17.54/177.25/2.23	398.27/24.81/234.74/3.17	639.52/25.46/191.37/3.42
			8/28	8/29
유치원 사정과 물가가격 변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표 시는 시화나래유치원 홈페이지 - 급식게시판 에서 확인하실 수 있습니다.			칼슘강화기장밥 들깨무채국(5) 알감자간장조림(5.13) 훈제오리/소스(1.2.5.6) 깍두기(9) 샤인머스켓	삼계죽두죽(5.6.15) 오이지무침(6) 한우모듬구이(1.16) 열무김치(9) 미니밥(자율) 수박
			597.36/21.83/163.05/1.60	462.41/29.27/125.45/3.97

★ 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 **영양량표**시는 **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, 굴 등) ⑲ 잣 의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각 가정에서도 각별한 주의를 부탁드립니다.

영양소식지

이 달의 식재료 : 토마토

새콤달콤 향기풍기는 멋쟁이 토마토~! 토마토!



토마토는 원산지인 남미에서 유럽을 거쳐 지구를 한 바퀴 돌아 17세기 초 우리나라에 전파되었습니다. 불룩한 열매를 뜻하는 인디언 말 'tomarl'에서 유래되어 스페인으로 전파되며 tomate, 영국으로 전파되며 tomato가 되어 우리가 부르는 '토마토'라는 이름을 갖게 되었어요.

출처 : chatGPT 생성

토마토는 **건강에 좋은 세계 10대 슈퍼푸드** 중 하나에 선정될 만큼 영양소가 풍부합니다. 비타민 A, B1, B3, C, 칼륨, 식이섬유도 많지만 특히 **암을 예방하고 노화를 방지하는 '라이코펜'**이라는 성분이 많이 들어있어요! 특히 무더운 여름 땀을 많이 흘린 뒤에는 수분 함량이 높고 포만감을 주는 토마토를 먹으면 나트륨을 배출시켜 내 몸의 영양 균형을 맞추는 데 도움을 줍니다.

출처 : 농사로(<https://www.nongsaro.go.kr/>)

7월 3일 : 세계 일회용 비닐봉투 없는 날

2008년 스페인의 국제환경단체 '가이아'가 제안하여 만들어진 기념일로 **자연환경을 오염시키는 일회용 비닐봉투의 사용을 줄이는 날**입니다. 먹거리를 사러 갔을 때, 많은 식품들이 비닐봉투에 포장되어 있는 모습을 볼 수 있었는데요, 비닐봉투 대신 바나나잎을 사용하는 나라가 있다는 사실! 알고 있었나요?



출처 : chatGPT 생성

태국과 베트남의 일부 슈퍼마켓에서는 바나나 잎을 활용하여 대파, 고추, 호박, 오이 등을 포장하여 진열한 모습을 볼 수 있습니다. 바나나잎 이외에도, 지속가능성(3R)을 고려한 친환경 식품 포장법이 많이 개발되고 있는데요, **감량(Reduce), 재사용(Reuse), 재활용(Recycle)**을 뜻하는 3R을 적용한 식품 포장! 우리 주변에도 친환경 식품 포장 사례가 있는지 찾아볼까요?

출처 : 네이버 지식백과, 식품진흥원 공식 블로그

더위를 무찌르자! 복날

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 **초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'**이라고 부르기도 합니다. 우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요. 복날의 '복'자는 '엎드릴 복(伏)'으로 여름의 더운 기운에 굴복한다는 뜻입니다.



출처 : chatGPT 생성

예로부터 복날에는 삼계탕은 물론, 수박과 참외를 먹으면서 계곡에 발을 담그고 잠시 더위를 식혔다고 하는데요, 여름에는 날씨가 더워져 피부의 혈액이 빠르게 움직이게 되고, 몸 내부의 혈액의 이동이 줄어들며 속이 차가워지고, 위장기능이 저하되어 쉽게 배탈이 날 수 있다고 해요. 이럴 때! 동의보감에 따르면 **닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정 시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고** 합니다.

출처 : 시사상식사전

여름 휴가지, 비브리오 식중독을 조심해!

'비브리오 패혈증'은 7~10월에 감염되기 쉬워 여름 휴가철 특히 조심해야 합니다!

● 감염경로

- 해산물을 날로 먹거나 덜 익혀 먹을 때,
- 몸의 상처가 오염된 바닷물에 접촉할 때

● 증상

- 구토, 발열, 오한, 복통, 설사 등
- 24시간 내 발진, 수포, 부종 등

● 예방 방법

- 식재료는 흐르는 물에 2~3회 깨끗하게 씻기
- 냉장 식재료는 구입 후 신속하게 5도 이하 냉장보관
- 음식은 꼭 익혀 먹기 (85도 이상)
- 상처난 피부는 바다의 접촉을 피하기
- **비브리오 예측시스템 활용하기**

(vibrio.foodsafetykorea.go.kr)

출처 : 식품의약품안전처 블로그

2025. 6. 26.

시화나래유치원장

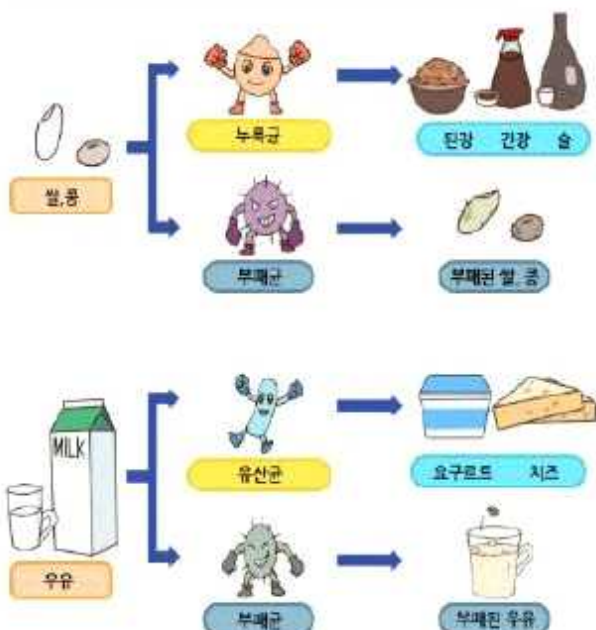
발효식품으로 건강 챙기는 전통 식생활

발효식품이란 무엇일까요?

우리 눈에는 보이지 않지만, 아주 작은 미생물(세균, 곰팡이 등)이 음식 속에서 활동하면서 맛과 영양을 좋게 만들어 주는 음식이에요.



발효와 부패의 차이도 알아볼까요.



우리나라 발효식품의 비밀



전통 발효식품의 효능

1. 장 건강 개선

— 장내 유해균을 억제하여 장내 균형을 맞춰 소화 기능을 돕고, 설사, 변비 등을 예방합니다.

2. 면역력 강화

— 발효 과정에서 생성되는 다양한 좋은 물질이 체내 산화 스트레스를 줄여주고 면역 세포의 도움을 줍니다.

3. 영양소 흡수율 증가

— 발효는 단백질, 탄수화물 등을 분해하여 소화 및 흡수가 쉬운 형태로 전환 시킵니다.
예) 된장의 경우 단백질이 아미노산으로 분해

4. 항암 및 항염 효과

— 된장, 청국장 등에는 이소플라본, 사포닌, 피틴산 등의 생리활성 물질이 포함되어 있어 세포 손상 억제 및 염증 완화에 도움을 줍니다.

우리나라의 전통 발효식품은?

1. 김 치

- 김치는 배추, 무 등 각종 채소를 절여 고춧가루, 마늘 등을 넣어 숙성시킨 대표 발효식품이에요.
- 유산균이 풍부해 항암 효과, 면역력을 증진시켜요.

※ 지역별 김치의 특징 ※

지 역	특 징
서울·경기	간이 세지 않고 담백한 맛. 젓갈 사용이 적고 깔끔함
강원도	국물이 많고 시원한 맛. 젓갈보다 소금으로 간을 맞춤
충청도	소박하고 담백한 맛. 젓갈을 적당히 사용
경상도	강하고 진한 맛. 양념을 많이 사용
전라도	젓갈 종류와 양이 가장 풍부하고, 매콤하고 감칠맛이 강함



2. 된 장

- 된장은 콩을 삶아 메주를 만들어 소금물에 담그는 방법으로 만들어요.
- 단백질이 풍부하고, 항산화 작용을 해요.



3. 전통 간장

- 된장을 만들 때 소금물에 담그는데, 이렇게 몇 달 발효 시키고 윗물을 따라 끓여 식히면 한식 간장이 됩니다. (장 가르기라고 해요)
- 전통 한식 간장은 아미노산이 풍부하고 소화를 촉진 시켜요.



4. 고추장

- 메줏가루+고춧가루+엿기름+소금+참쌀 풀을 넣어 골고루 섞어서 만들어요. 숙성이 잘될수록 맛과 향이 좋아져요.
- 식욕을 증가시키고, 항산화 효과가 있어요.



전통 발효식품, 왜 중요할까요?

1. 자연스러운 식습관 형성

- 조미료보다 깊은맛을 내는 건강에 좋은 발효식품은, 시중에서 쉽게 감칠맛을 내는 음식과 다릅니다. 몸과 마음을 건강하게 하는 음식입니다.

2. 우리 문화 이해

- 발효식품은 조상의 지혜가 담긴 생활 유산입니다. 전통의 소중함을 자연스럽게 배울 수 있습니다.
- 한국 '장 담그기문화'는 유네스코 인류무형유산으로 등재된 오랜 전통과 가치, 독창적인 기술을 높게 평가받은 우수한 문화입니다.

3. 장 건강과 면역력 강화

- 유산균과 효소, 몸에 좋은 물질이 가득한 발효식품은 아이들의 소화 기능과 면역력에 큰 도움이 됩니다.