

# 2024학년 6월 식단표

영양사:유미숙

날짜	6/3(월)	6/4(화)	6/5(수)	6/6(목)	6/7(금)재량휴업일
점심	우유② 잡곡밥 소고기배춧국⑤⑥⑬ 배추김치⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 진미채무침⑤⑥⑦⑧ 배추김치⑨ 초코칩쿠키①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 아욱감자수제비국⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 숙주오이무침 배추김치⑨ 요거얌얌②	우유② 푸팟퐁커리 ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 팍콘치킨②⑤⑥⑩⑫ 과일(오렌지) 단무지 치즈②/구운아몬드	<b>현충일</b> 	우유 잡곡밥 맑은 콩나물국⑥ 돼지고기바삭불고기⑤⑥⑩ 도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 크리스피롤①②⑤⑥
칼로리/단백질	503kcal/19g	487kcal/23g	514kcal/17g		499kcal/17g
날짜	6/10(월)	6/11(화)	6/12(수)	6/13(목)	6/14(금)
점심	우유② 잡곡밥 다시마어묵탕⑤⑥ 간풍두부⑤⑥ 시금치나물 무김치②⑨ 계란쿠키①②⑥	우유② 잡곡밥 순살돈육감자탕⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤⑥ 김구이 무말랭이⑤⑥ 찰떡파이①⑤⑥	우유② 소고기열무비빔밥⑤⑥⑬/ 소스(강된장)⑤⑥ 부추해물전⑤⑥⑨⑫ 과일(수박) 배추김치⑨ 과일푸딩①	우유② 잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 고등어무조림⑤⑥ 브로콜리참깨소스무침①⑤ 무김치②⑨ 유기농 주스	우유② 잡곡밥 팽이유부장국⑤⑥ 닭봉간장조림⑤⑥⑬ 청경채된장무침⑤⑥ 무김치②⑨ 방울토마토
칼로리/단백질	509kcal/18g	511kcal/22g	505kcal/18g	494kcal/20g	494kcal/21g
날짜	6/17(월)	6/18(화)	6/19(수)	6/20(목)	6/21(금)
점심	우유② 잡곡밥 달걀감자채국① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 새우살새송이버섯볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 버터쿠키②⑥	우유② 잡곡밥 황태콩나물국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 상추쌈/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요거트②	우유② 눈꽃치즈볶음밥②⑤⑥⑩ 왕새우튀김⑤⑥⑨ 과일(참외) 단무지 치즈크리스피롤①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 삼색냉채①②⑤⑧⑫ 배추김치⑨ 유기농 주스	우유② 잡곡밥 소고기묵국⑬ 가지미구이⑤⑥ 참나물사과유자샐러드 배추김치⑨ 떠먹는 요거르트②
칼로리/단백질	507kcal/19g	490kcal/27g	516kcal/19g	513kcal/26g	503kcal/24g
날짜	6/24(월)	6/25(화)	6/26(수)	6/27(목)	6/28(금)
점심	우유② 잡곡밥 오징어감자국⑫ 케찹비엔나소세지볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 애호박나물무침⑤⑥⑨ 무김치②⑨ 파인애플	우유② 잡곡밥 전복미역국⑤⑥ 대파닭안심조림⑤⑥⑬ 오이무침 김구이 딸기파운드케이크①②⑤⑥	우유② 유니자장면①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 군만두⑤⑥⑩⑬⑭ 과일(천도복숭아) 단무지 꿀호떡②⑤⑥	우유② 잡곡밥 용심이만둣국①⑤⑥⑩⑬ 돈사태메추리알장조림 ①⑤⑥⑩ 부추콩나물무침⑤ 무김치②⑨ 쌀과자⑤⑥/ 마는요거르트②	우유② 잡곡밥 콩나물황태국⑤ 생선까스⑤⑥/소스⑫ 건포도치즈양배추샐러드 ①⑤⑬ 무김치②⑨ 바람떡⑤
칼로리/단백질	500kcal/17g	485kcal/22g	507kcal/24g	504kcal/22g	516kcal/19g

- ❖ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.
- ❖ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ❖ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저와 물을 담은 물통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기 오리고기	육가공품	수산물	
	백미/현미/흑미/찹쌀/보리	배추 고춧가루	두부 콩비지	한우	국내산	국내산	(국내산)	오징어	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산			베이컨(수입산)	국내산	원양산

◆ 알레르기 식품번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲잣

# 단짠단짠이 끌리는 이유,

## 미각중독

달콤하고 짭조름한 맛의 유혹, 단짠단짠 디저트나 음식이 유행입니다. 우리는 왜 이런 단짠맛에 계속 끌리게 되는 걸까요? 계속해서 단짠음식이 끌린다면 미각중독을 의심해봐야 합니다. 미각중독은 건강상의 이상이 생길 수 있기 때문에 주의해야 합니다. 미각중독에 대해 자세히 알아보고, 건강한 식습관을 실천하는 방법에 대해 소개합니다.



### 맛을 느끼는 원리



사람의 혀 표면에 존재하는 미뢰를 통해 맛을 느낌. 미뢰는 감각세포가 몰려 있는 곳으로 20~30개의 미세포가 존재함. 입안으로 음식이 들어오면 침과 함께 섞여 미세포를 자극하고, 이 자극이 감각 신경세포에 전달되어 맛을 느끼게 됨

### 거부할 수 없는 단짠단짠 유혹

- 단맛** 세로토닌 수치를 높여 심리적 안정감을 줌
- 짠맛** 체액의 나트륨 이온 농도 유지에 필요함
- 단맛+짠맛** 도파민 이라는 신경전달물질이 분비되어 자극적이고 짜릿한 쾌감을 느끼게 됨. 혀는 점점 둔해지며, 자극적인 맛을 당기게 하여 중독될 수 있음

### 내가 혹시 미각중독??!

#### 미각중독

특정 음식을 먹었을 때 좋았던 기분을 떠올리면서 그 맛에 집착하는 상태. 특정 맛에 지나치게 길들여지면 어중간한 맛은 느끼지 못하고 더 강한 자극을 요구하게 됨



#### 미각중독의 위험성



비만



고혈압, 심장병 등



인슐린 기능 문제



불안감과 스트레스

### 미각중독을 극복하는 건강한 식생활

- 1 식사 순서 조절하기**  
채소 ▶ 단백질 ▶ 탄수화물 순서로 섭취하기
- 2 자극적인 맛은 나중에 먹기**  
자극적인 맛을 먼저 먹으면 더 자극적인 맛을 원하기 때문에 식사 할 때는 덜 자극적인 음식부터 섭취하기
- 3 식사 직후 양치질하기**  
디저트 등 일시적으로 당이 생각나는 현상 피하기
- 4 간식은 자연식품 위주로 섭취하기**  
초콜릿, 과자 보다는 고구마, 과일 등의 자연식품으로 먹기
- 5 건더기 위주로 식사하기**  
나트륨이 많은 국물 종류는 건더기만 먹기