기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행자: 기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 김하랑

2026년 11월 식단표

일반형 1~2세

정관6어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	HAPPY BIRTHDAY	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	H 사과	청경채죽⑤⑥	H 귤	들깨죽	H 귤	
점심	기장밥 멸치육수달걀국① 돼지고기폭찹⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑨	찹쌀밥 북어미역국⑤⑥ 닭살잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑱ 양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무잿국⑤⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑭ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	이용원아없음
오후간식	볶음우동⑤⑥	H 찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	물만두+양념장⑤⑥⑩	미숫가루우유②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	432/18	448/15	425/18	425/16	438/20	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/4 너비아니구이: 돼지고기(국산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	H 방울토마토⑫	쇠고기죽⑩	H 단감	호두죽⑭	H 배	
점심	쌀밥 콩가루배추국⑤⑥ 새우살케첩조림 ①②⑤⑥⑧⑫⑬ 버섯잡채⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑤⑥⑩ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	연두부된장덮밥⑤⑥ 시금치맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 깍두기⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	이용원아없음
오후간식	탄멸치주먹밥⑤	H 찐단호박/우유②	꿀호떡①②⑤⑥/우유②	바나나쉐이크②	크림스파게티②⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	427/18	422/17	438/17	425/15	438/20	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	H 바나나	흑임자죽	H 사과	황태죽⑤⑥	H 골드키위	
점심	찹쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑩ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 콩나물국⑤ 미트볼구이⑤⑥⑩⑭ 깨순나물⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 홍합살닭은국⑬ 탕수육①⑤⑥⑩ 배추김치⑨(백김치)	기장밥 쇠고기뭇국⑬ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 두부전골⑤⑥ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨	이용원아없음
오후간식	미니핫도그①②⑥⑩	H 찐감자/우유②	옥수수식빵①②⑤⑥ /우유②	과일요거트범벅①②⑤	들기름막국수③⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	421/17	429/14	458/16	464/17	425/17	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/17 미트볼구이: 돼지고기(국산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	H 귤	전복죽⑩	H 씨없는포도	찹쌀우영죽⑤⑥	H 단감	
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육굴소스조림⑤⑥⑩⑬ 진열치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 민둣국⑤⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②⑤ 브로콜리나물 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑱ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미찜⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨(백김치)	차조밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	이용원아없음
오후간식	잔치국수①⑤⑥	H 찐고구마/둥글레차	찐빵⑤⑥/우유②	감자채전⑤	쌀강정/오미자차	
열량(Kcal)/단백질(g)	424/21	459/16	431/19	422/19	424/16	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(가다랑어: 원양산) 어묵국: 어묵(연육·외국산)-가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	30일(월)	
오전간식	H 사과	
점심	흑미밥 시락국⑤⑥ 오깬두부채소전①⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	
오후간식	삼색주먹밥①⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	475/19	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시		

『식단 이용 시 참고사항』

1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다.
2. H : 자연식
3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요.
4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일)

※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공바랍니다.

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 현우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 절임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	오징어	전복		배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행자: 기장군 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀 김하랑

2026년 11월 식단표

일반형 3~5세

정관6어린이집

발행일 : 2026. 10. 20.

	2일(월)	3일(화)	HAPPY BIRTHDAY	5일(목)	6일(금)	7일(토)
오전간식	H사과	청경채죽③⑧	H귤	들깨죽	H귤	
점심	기장밥 멸치튀김강정① 돼지고기목살구이⑤⑥⑩⑮ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑤	쌀밥 참나물된장국③⑧ 삼치조림⑤⑥ 양배추숙채무침 깍두기⑤	잡쌀밥 북어미역국③⑥ 닭살잡스테이크 ⑤⑨⑩⑫⑬⑮⑱ 양배추샐러드①③⑨ 깍두기⑨	수수밥 우거지국③⑧ 간장오리주물럭⑤⑥ 돈나물무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국③⑥ 쇠고기부추찜⑤⑥⑮ 감자조림③⑥ 배추김치⑨	이용원아없음
오후간식	볶음우동⑤⑥	H찐고구마/우유②	케이크①②③⑥/우유②	군만두+양념장③⑥⑩	미숫가루우유②⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	667/27	701/24	638/28	641/25	665/29	
가공식품 및 알레르기 표시	11/4 너비아니구이: 돼지고기(국산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
오전간식	H방울토마토⑫	쇠고기죽⑩	H단감	호두죽⑭	H배	
점심	쌀밥 콩가루배추국③⑥ 새우살케찹조림 ①②③⑤⑥⑧⑮ 버섯잡채③⑤⑨ 깍두기⑨	차조밥 숙주국 닭살파프리카볶음⑨⑩⑬ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱③⑥ 깍두기⑤	연두부된장덮밥③⑥ 시금치맑은국⑤⑦ 순살고등어구이③⑥⑦ 깍두기⑨	쌀밥 수제비국⑤⑥ 당근달걀찜① 브로콜리숙회+들깨소스 ①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개③⑥ 파채돼지불고기⑤⑥⑩ 연근유자청무침③⑥ 배추김치⑨	이용원아없음
오후간식	잔멸치주먹밥⑤	H찐단호박/우유②	꿀호떡①②③⑥/우유②	바나나쉐이크②	크림스파게티②③⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	656/28	638/26	674/26	649/23	699/30	
가공식품 및 알레르기 표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
오전간식	H바나나	흑임자죽	H사과	황태죽⑤⑥	H골드키위	
점심	잡쌀밥 청경채된장국③⑥ 닭살고구마조림⑤⑥⑱ 도라지무침⑤⑥ 배추김치⑤	쌀밥 콩나물국③ 미트볼구이⑤⑥⑩⑮ 깨굳나물③⑥ 깍두기⑨	짜장밥①⑤⑥⑩⑬⑯⑱ 콩합살닭은국⑰ 탕수육①③⑥⑨ 배추김치⑤	기장밥 쇠고기뭇국⑯ 부추전①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부전골③⑥ 잘게썬오징어볶음③⑥⑰ 애호박나물 깍두기⑨	이용원아없음
오후간식	미니핫도그①②⑥⑧	H찐감자/우유②	옥수수식빵①②⑨⑥ /우유②	과일요거트범벅①②⑤	들기름막국수③⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	640/26	640/21	705/24	710/26	628/27	
가공식품 및 알레르기 표시	11/17 미트볼구이: 돼지고기(국산) 11/18 탕수육: 돼지고기(국산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
오전간식	H귤	전복죽⑩	H씨없는포도	찹쌀우엉죽⑤⑥	H단감	
점심	쌀밥 돌게미역국③⑥ 돈육굴소스조림③⑤⑩⑱ 진멸치튀김⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 만둣국③⑥⑩ 치즈스크램블에그 ①②③ 브로콜리나물 깍두기⑨	잡치채소비빔밥③⑥ 어묵국⑤⑥ 루실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑤	쌀밥 탕국⑤⑥⑨ 순살가자미튀김⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨	차조밥 표고버섯된장국③⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑱ 얼갈이나물⑤⑨ 깍두기⑨	이용원아없음
오후간식	잔치국수①⑤⑥	H찐고구마/동글레차	찐빵⑤⑥/우유②	감자채전⑤	쌀강정/오미자차	
열량(Kcal)/단백질(g)	625/31	688/24	681/31	646/30	673/24	
가공식품 및 알레르기 표시	11/25 참치채소비빔밥: 참치(기다랑어: 원양산) 어묵국: 어묵(연육-외국산)-가공품의 원료명이 연육어육집이 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)					

	30일(월)	『식단 이용 시 참고사항』
오전간식	H사과	1. 매 주 수요일은 한 그릇 요리 세트 메뉴로 제공됩니다. 2. H : 자연식 3. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. 4. 이달의 기장맛친구: 멸치(2일, 9일, 23일) ※ 죽에 들어가는 견과류 및 콩류, 옥수수는 갈아서 제공배합니다. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 경태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
점심	흑미밥 시락국⑤⑧ 오겹두부채소찜①③⑥ 땅콩연근조림③⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	삼색주먹밥①⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	704/28	
가공식품 및 알레르기 표시		★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.

◆ 기장군청 무상 급간식 지원물품 : 백미, 현우불고기, 고구마, 사과, 무, 김치양념, 잡임배추

◈본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	오징어	전복		배추	고추가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	

기장군 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management
발행처 기장군어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 임소연

2026년 11월 식단표

석식 1~2세

정관6어린이집

발행일 : 2026. 10. 20

	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
저녁	닭데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑮⑱ 유부장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ⑤⑥⑩⑮⑱ 깍두기⑨	찹쌀밥 버섯맑은국⑤⑥ 돈육피망볶음⑤⑥⑩ 무른연근조림⑤⑥ 배추김치⑤	차조밥 수제비①⑥ 심치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 쇠고기완자전①⑤⑥⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시락국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 양배추찜+쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	이용원아없음
열량(Kcal)/단백질(g)	305/14	226/12	293/14	297/10	251/15	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/2 동그랑땡구이: 돼지고기(국산)					

	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
저녁	수수밥 아욱국⑤⑥ 돼지고기두부치기 ⑤⑥⑩ 삼추갈절이 배추김치⑨	새우살파인애플볶음밥 ⑤⑥⑨ 가쓰오부시장국⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑩ 쪽파숙주무침 배추김치⑨	찹쌀밥 맑은소고기무국⑱ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 탕국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 브로콜리나물 배추김치⑨	이용원아없음
열량(Kcal)/단백질(g)	212/10	290/12	214/9	299/15	231/12	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시						

	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
저녁	달걀소보로덮밥①⑤ 유부실파국⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무첫국 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 정경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 북어국⑤⑥ 우삼겹볶음⑤⑥⑱ 당근부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 물만두국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	찹쌀밥 양송이스프 ②⑤⑥⑩⑱ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	이용원아없음
열량(Kcal)/단백질(g)	225/9	250/15	293/10	302/13	321/9	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/20 함박스테이크: 돼지고기(국산)					

	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
저녁	기장밥 미소된장국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑱ 치커리유자청무침 배추김치⑨	차조밥 채개장⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 미역무침 배추김치⑨	수수밥 순두부백탕①⑤ 돈육잡쌀구이⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀밥 콩나물국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑱ 깻잎순무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	이용원아없음
열량(Kcal)/단백질(g)	246/9	238/11	316/16	240/7	222/11	
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/26 떡갈비구이: 돼지고기(국산)					

	30일(월)	「식단 이용 시 참고사항」
저녁	소고기필리프②⑤⑥⑱ 어묵국⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	1. 조리·배식 시 유의사항을 참고하세요. ◆ 알레르기 유발식품 ①알류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
열량(Kcal)/단백질(g)	362/14	★가공식품 및 식자재 수급으로 인해 일괄표시한 원산지와 다르게 제공된 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.
가공식품 및 일괄표시 외 원산지표시	11/30 어묵국: 어묵( ) - 가공품의 원료명이 연육·어육·잡어 등 복합원재료 표시는 생략가능 (표기대상: 명태, 조기, 오징어, 꽃게 등)	

◆본 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 일괄 표시	쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기		콩		
	한우	육우	젖소					두부류	콩국수	콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산	국내산
	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀, 찐 쌀)			수산물				배추김치		
	밥	죽	누룽지	고등어	명태			배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	산	산	국내산	국내산	



11월 가정통신문
정관6어린이집



11 2026 통신교육자료 양암



https://dietary4u.mfds.go.kr

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

- ☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
  * 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g
- ☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



- ☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
- ☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
- ☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며, **독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.**
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

식생활안전관리원 발행일 '26. 11. 1. 거창군 어린이·사회복지급식관리지원센터

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

2026-9호

부모교육

건강한 성교육 방법

우리나라는 유교문화가 깊게 자리 잡고 있어 '성(性)'을 부끄러운 것으로 여겨왔습니다. 하지만 이럴수록 잘못된 성 인식을 가져 성문화를 왜곡할 수 있기 때문에 조기 성교육이 중요합니다. 자신의 몸을 올바르게 이해하고 소중히 여길 수 있도록 알려주세요.

내 몸을 그려 보아요

전지에 아이를 눕히고 몸을 따라 선을 그린 뒤 오려주세요. 얼굴, 가슴, 팔다리, 성기 등 다양한 신체 부위를 그리고 부모님도 같은 방법으로 꾸밉니다. "어른이 되면 몸을 보호하기 위해 겨드랑이와 성기에 털이 생겨" "여자는 가슴이 커져 아기를 낳은 뒤 젖을 먹일 수 있단다" 등 어른이 되며 달라지는 몸의 변화를 파악할 수 있도록 도와주세요.

상황극을 해요

자신의 몸은 다른 사람이 함부로 만지지 못하도록 해야함을 알려주세요. 구체적인 상황을 예로 들어 역할놀이로 연습해보는 것이 좋습니다.

병원놀이를 해요

의사와 환자로 역할을 나눠 병원놀이를 해보세요. 병원놀이는 신체 곳곳의 특징을 자세히 알 수 있답니다. 단, 놀이 시 과도한 신체 노출이나 접촉은 조심하도록 합니다. 또한, 성기는 함부로 만지거나 남에게 보여주면 안 된다는 점을 짚어주고 아이들끼리 놀이할 때도 스스로 몸을 보호할 수 있게 도와주세요.

