

※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 망태(건조 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

식단 안내문

◆ 식단 기본사항을 알아보아요.

▷ 센터에서 제공되는 식단은 식단·교육위원회를 거쳐 어린이급식소의 자문을 받아 작성됩니다.

- ① 하루 영양섭취량 평균 기준 : 1-2세 900Kcal, 3-5세 1,400Kcal, 지역아동센터(6-11세) 1,900Kcal, 청소년·아동시설(12~14세) 2,250Kcal을 기준으로 제공합니다.
- ② 저당·저염데이 : 당·나트륨 섭취 저감화를 위한 저당·저염 메뉴 제공합니다.
- ③ 생과일·생채소 : 비타민과 무기질의 급원이 되는 신선한 과일과 채소가 주 3회 이상 간식에 포함되도록 제공합니다.
- ④ 다색다미 신메뉴 레시피 : 다양한 메뉴 접근성을 위해 월 1회 새로운 메뉴를 개발하여 식단에 적용, 레시피를 제공합니다.

* 10월 신메뉴 : 피싱고렝(바나나튀김)

◆ 영아(1-2세) 식단 제공시 주의사항은?

- ① 고추장, 고춧가루 사용은 자제합니다.
- ② 모든 음식의 크기는 1cm이하로 잘라서 제공합니다.
- ③ 콩류, 땅콩 등 다지거나 다른 잡곡으로 대체하여 제공합니다.

◆ 푸드브릿지란? [이달의 재료 : 미역]

▷ 어린이들의 선호도가 낮은 채소를 한 가지 선정, 단계별로 재료가 노출되는 조리법으로 식단에 적용하여 채소 편식 예방을 도와줍니다.

1단계	2단계	3단계	4단계
재료의 색깔을 살려 시각적으로 호기심을 자극해요.	재료를 알아볼 수 없게 하되 아이들이 좋아하는 식재료를 이용해 친숙하게 만들어요.	재료의 형태는 살리되 거부감을 갖지 않는 조리법을 선택해요.	재료 본연의 맛을 느낄 수 있도록 해요.
미역잔멸치죽	닭가슴살미역볶음밥	소고기미역국	미역줄기볶음
			

◆ 식품알레르기 제대로 알고 주의해요!

▷ 식품 알레르기 정보 및 연령별 발생빈도가 높은 원인식품입니다.

알레르기 정보	연령	1위	2위	3위	4위
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)	0~2세	우유	달걀	밀	호두
	3~6세	호두	달걀	땅콩	우유
	7~12세	호두	메밀	달걀	복숭아
	13~17세	메밀	새우, 호두, 밀		

◆ CCP중점관리메뉴란?

▷ 음식을 섭취하기 전까지의 조리과정에서 발생할 수 있는 위해요소를 파악하여 이를 위생적이고 안전한 급식제공을 위해 관리가 필요한 메뉴를 식단에 **초록색**으로 표기하여 제공합니다.

CCP관리기준◎	공정관리방법
57℃ 이상으로 제공되지 않는 잠재적으로 위험한 메뉴	① 음식을 제공할 때는 뜨거운 음식은 57℃ 이상, 차가운 음식은 5℃ 이하를 유지 ② 배식 직전 조리 후 1시간 30분 이내 배식 및 냉장보관(5℃ 이하)
가열 조리 후 생채소 및 과일 양념이 첨가된 메뉴	① 생채소 및 생과일은 소독 후 흐르는 물에 3회 이상 헹굼 ② 배식 직전 마무리 조리하여 배식

◆ SNS를 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에 대해 더 알아보아요!

▷ 아래의 QR코드 또는 링크 접속을 통해 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 다양한 정보를 확인해보세요.

			유튜브	https://www.youtube.com/channel/UCeKG1e2w8_RduiX2gB01xww
			카카오톡	http://pf.kakao.com/_QVPnb
			인스타그램	https://www.instagram.com/naju_center/?hl=ko

출처-어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침



동신대학교 식품영양학과와 함께하는

나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터