



여섯번째 이야기
2021 Vol. 06

함께하는

충북지역어린이급식관리지원센터



식품의약품안전처



충북지역어린이급식관리지원센터

CONTENTS

어린이급식관리지원센터는 어린이 식생활 안전관리 특별법 제 21조에 근거하여 설치되었으며, 충청북도 내 13개의 센터가 식품의약품안전처 · 지자체 예산을 지원받아 위탁 운영되고 있습니다.

Message

- 04 발간 축하
- 05 인사말



Introduction

- 06 어린이급식관리지원센터 소개
- 08 센터 운영 프로그램
- 10 충북지역 센터별 특화사업



건강한 급식, 밝은 미래

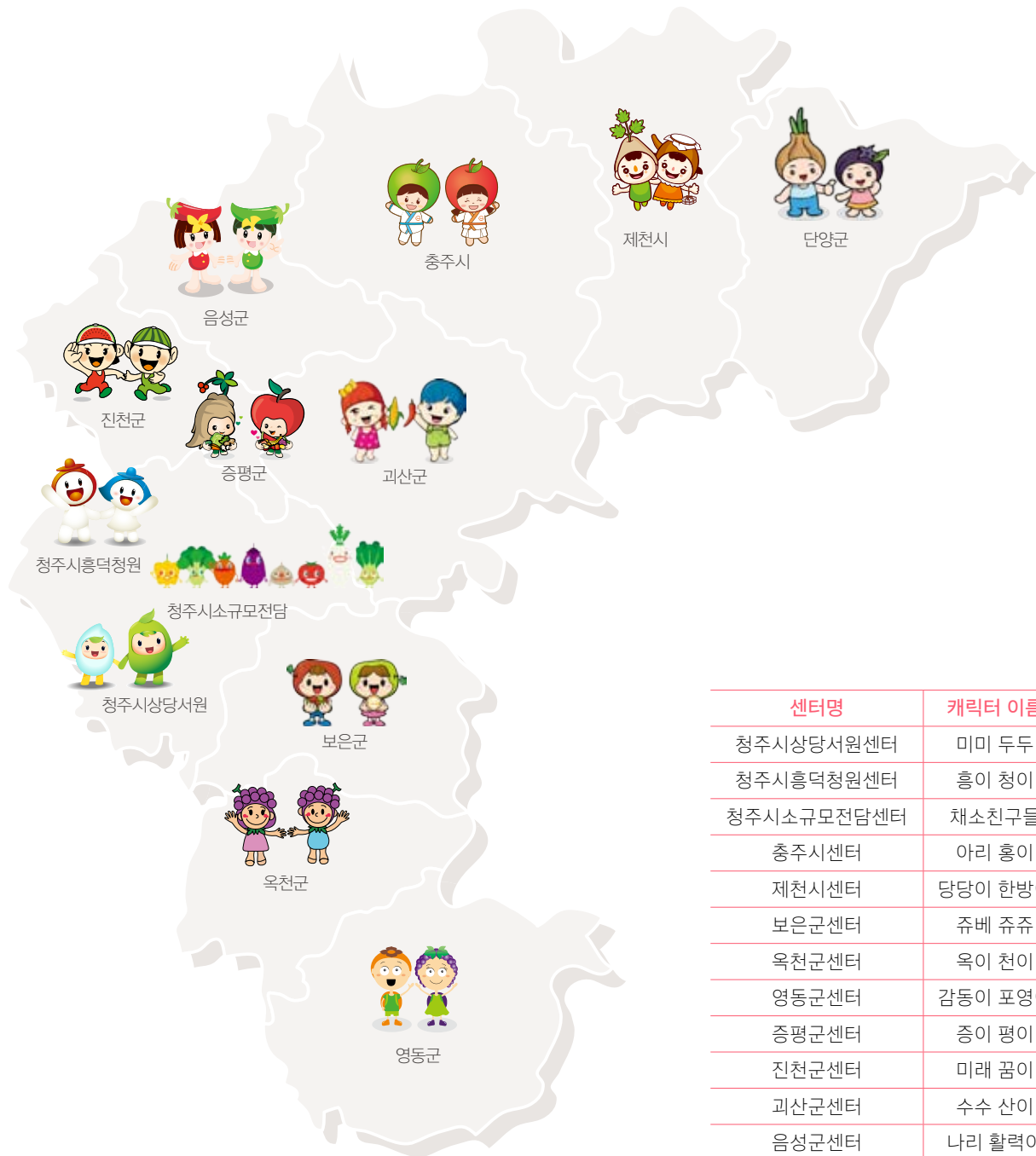
우리 아이들이 건강하게 자랄 수 있도록 세상에서 가장 좋은 것만 주고 싶습니다. 위생적이고 영양을 고루 갖춘 급식, 어린이급식관리지원센터가 책임지겠습니다.

2021 Vol. 06

발행처 충북지역어린이급식관리지원센터 디자인 라임 043-267-0101

Information

- 23 [위생 안전] 영유아 질식사고 조심하세요!
- 24 [위생 안전] 노로바이러스 식중독 바로알고 예방하기
- 26 [영양] 건강 위해가능 영양성분을 알고 계시나요?
- 28 [영양] 우리 아이 식욕부진 해결하기
- 30 [영양] 소아 비만을 위한 식이요법
- 31 홈페이지 이용방법



센터명	캐릭터 이름
청주시상당서원센터	미미 두두
청주시흥덕청원센터	흥이 청이
청주시소규모전담센터	채소친구들
충주시센터	아리 흥이
제천시센터	당당이 한방이
보은군센터	쥬베 쥬쥬
옥천군센터	옥이 천이
영동군센터	감동이 포영이
증평군센터	증이 평이
진천군센터	미래 꿈이
괴산군센터	수수 산이
음성군센터	나리 활력이
단양군센터	마늘이 로니

충북지역 어린이급식관리지원센터 소식지 발간을 축하드립니다.



이시종
충청북도지사

충북지역 어린이급식관리지원센터의 2021년도 소식지 발간을 진심으로 축하드립니다.

코로나가 장기화되면서 개인 위생과 올바른 식생활에 대한 사람들의 관심이 부쩍 늘었습니다.

조금은 부담스러운 상황에서도 우리 아이들에게 안전하고 위생적인 급식이 가능하도록 노력해 주고 계신 송병춘 충북지역 거점센터장님을 비롯한 13개 어린이급식관리지원센터 관계자와 관내 보육 기관 종사자분들께 감사를 드립니다.

우리 아이들이 먹는 음식은 충북의 미래를 밝히는 자양분이 됩니다.

올해부터는 영양사가 없는 전체 어린이급식시설이 어린이급식관리지원센터에 등록되어 지원받게 되는 만큼, 더욱 세심하게 아이들의 급식환경과 영양을 돌봐 주시기 바랍니다.

충청북도는 도내 모든 어린이들이 건강하게 성장해 나갈 수 있도록 위생적인 급식환경을 만들고 올바른 식생활 습관을 기르는 일에 더욱 열심히 노력하겠습니다.

충북지역 어린이급식관리지원센터의 발전과 구독자 여러분 모두의 행복을 기원합니다.

감사합니다.

충청북도지사
이 시 종



영양·위생을 책임지는 국민영양 지킴이, 어린이급식관리지원센터

안녕하십니까? 충북지역어린이급식관리지원센터 거점센터장 송병춘입니다.

충북에서 처음으로 어린이급식관리지원센터가 개소한지 벌써 10여년이 되어 가고 있습니다. 그 이후 다른 지자체도 적극적으로 협력해 주어 지금은 13개의 센터가 각 지역에서 센터 업무를 수행하면서 등록기관과 학부모로부터 좋은 호응을 얻고 있습니다. 감사합니다.

어린이급식관리지원센터는 영양사가 없는 어린이 급식시설에 위생, 영양 지원서비스를 하는 목적으로 설치되었으며, 초기에는 선택적으로 가입을 하도록 하여 회원 등록에 어려움도 있었습니다. 그 이후 식약처, 지자체와의 협력 그리고 센터 영양사 선생님들의 전문성을 토대로 오로지 어린이 급식의 영양, 위생 등 품질관리에 성실히 노력한 결과, 우리 센터들에 많은 사랑을 보내주셨습니다. 이와 같이 센터의 역할이 성공적으로 자리매김 함으로서 올 해 말부터는 모든 어린이 급식 시설은 등록 의무화로 전환됨에 따라, 센터들은 명실상부한 어린이 영양, 위생 지킴이에 더욱 더 성실히 매진 할 것입니다.

최근 어르신 식생활 교육에 관한 법령도 구체화 됨에 따라 지자체별로 차이는 있겠으나 센터의 기능이 더 다양해질 것으로 보입니다. 이렇게 되면 생애주기 즉, 어린이부터 어르신들의 영양, 위생을 책임지는 국민영양 지킴이 전면에 서게 되며, 영양전문가의 역할은 매우 확대 될 것입니다.

우리 충북의 13개 센터들은 지자체의 특성에 맞는 교육콘텐츠를 개발하여 운영할 뿐 아니라, 지원 서비스의 표준화, 교육 자료의 공동 개발, 비용 절감을 위한 상호 업무 협력 등 활발하게 교류해 오고 있습니다.

우리는 코로나 19 라는 시기를 지나면서 많은 삶의 변화가 있었고, 특히 어린이급식관리지원센터의 주요 기능이 대면 영양, 위생 교육인 점을 감안 할 때 어려운 점도 많았습니다. 그러나 이러한 어려운 상황 속에서도 새로운 시스템을 개발하여 업무에 임해주신 센터의 모든 선생님들께 깊이 감사드립니다.

부디 새해에는 우리의 평안한 일상을 되찾을 수 있기를 간절히 바라며 인사에 대신 합니다.

충북지역 거점센터장
송 병 춘



송병춘
충주시 어린이급식관리
지원센터 센터장
(건국대 교수)

건강하고 안전한 급식을 위한 노력 어린이급식관리 지원센터와 함께해요!



어린이급식관리지원센터는 어린이집 등 보육 시설에서 안전하고 건강한 급식을 제공하고, 어린이 스스로 올바른 식습관을 가질 수 있도록 어린이집, 지역아동센터 등에 전문 영양사가 직접 방문하여 급식위생 및 영양관리를 지원하는 기관으로 2011년 어린이식생활안전관리특별법에 따라 설치되어, 식품의약품안전처와 지자체 예산을 지원받아 위탁 운영되고 있습니다.

주기적인 영양·위생 순회방문과 어린이 요리교실, 영양·위생 아동극 등을 실시하고 영유아 맞춤 식단, 건강 레시피, 가정통신문 등 다양한 식생활정보를 제공합니다. 또한 지역 행사 및 축제에 참여해 지역주민과 소통하면서 어린이들의 올바른 식생활을 위한 체험 부스 운영 및 홍보활동을 펼치고 있습니다.

어린이급식관리지원센터와 회원기관의 적극적인 참여로 최근 실시한 설문조사에서 센터에 대한 종합만족도는 원장·교사 89.1점, 부모 90.5점으로 기관과 학부모 모두 센터 업무에 만족하고 있는 것으로 나타났습니다.

어린이급식관리지원센터에 대한 기관과 부모의 신뢰를 바탕으로 오는 2021년 12월에는 영양사를 두지 않는 소규모 어린이급식소의 어린이 급식관리지원센터 의무 등록이 추진되고 있습니다. 앞으로 어린이급식관리지원센터가 취약계층인 어린이의 영양·위생 지킴이 역할을 충실히 할 수 있도록 노력하겠습니다.

2020년 종합만족도 조사결과

부모

90.5점

원장·교사

89.1점

출처: 식품의약품안전처

충청북도, 도내 전 지역에서 어린이급식관리지원센터를 만날 수 있습니다.

충청북도에서는 청주를 시작으로 총 13개의 센터가 도내 전 지역에 설치 운영되어 지역별 특성에 맞는 프로그램을 개발·지원하고 있습니다.

또한 거점센터를 중심으로 정기적인 회의를 통해, 연령별 식단 및 레시피, 영양·위생 교육자료, 가정통신문 등을 공동 개발하고, 직원 합동교육을 추진하여 수준 높은 교육의 기회가 골고루 제공될 수 있도록 긴밀히 협조하고 있습니다. 최근에는 코로나 장기화로 인한 비대면 교육에 대한 수요가 많아지면서 비대면 교육이 가능한 교육 동영상이나 음원을 공동 개발하고 충북 전체가 공유할 수 있도록 하는 등 센터별 지원 서비스의 표준화와 업무 효율화를 위해 각 지역센터 모두가 함께 노력하고 있습니다.

공동제작 교육자료



어린이 교육 동영상



달력



매거진



리플릿

어린이급식관리지원센터, 어떤 일을 할까요?

영양·위생 순회방문

센터의 전문 영양사가 어린이집, 유치원 등 어린이 급식소에 주기적으로 방문하여 영양·위생·안전 관리를 지원합니다.



영양 순회방문



위생 순회방문



어린이 급식소 방문



현장지도



개선사항 협의



결과지 발송

식단 및 정보제공

연령에 맞는 식단과 표준 레시피를 개발 및 보급하고, 가정통신문, 위생·영양 교육자료, 각종 서식 자료 등을 제공합니다.

연령별 식단 및 표준레시피



영아



유아



초등
(지역아동센터)

월별 영양·위생 가정통신문



영양·위생 교육자료



대상별 방문·집합교육

건강하고, 균형 있게 음식을 섭취할 수 있도록 어린이를 대상으로 한 식생활 교육 프로그램, 위생적이고 안전한 급식소를 위한 조리원 대상 교육 프로그램, 그리고 원장·교사·부모교육 프로그램까지 대상에 맞는 다양한 위생·영양 교육 프로그램을 개발·운영합니다.



어린이 방문교육



원장 방문교육



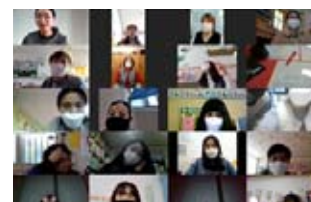
조리사 방문교육



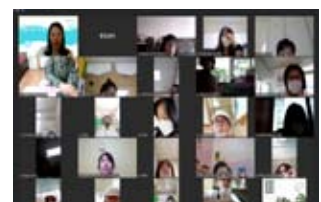
부모방문교육



원장 집합교육(비대면 진행)



조리사 집합교육(비대면 진행)



교육의 효과 - 2020년 종합만족도 조사결과



출처: 식품의약품안전처

청주시상당서원어린이급식관리지원센터

센터장 현태선 관리 급식소 수 259개소(11,991명)
주소 충북 청주시 서원구 충대로1 자연대3호관 104호
전화번호 043-249-1747 이메일 cheongju_center@daum.net



꼬마 농부의 버섯 키우기 "편식 No! 내가 키운 버섯 맛있게 먹을 수 있어요!"

청주시상당서원어린이급식관리지원센터에서는 식습관연계활동 '꼬마 농부의 버섯 키우기' 교육 키트 제공 사업을 진행하였습니다.

이번 사업은 회원 시설에서 아이들이 직접 버섯을 키워보는 활동을 통해 편식 예방에 도움을 주기 위한 식습관 교육 프로그램으로 센터에서 개발한 교사용 가이드북과 어린이용 활동지를 함께 제공하여 아이들이 느타리 버섯을 관찰하고 수확하는 활동에 더욱 더 재미있게 참여할 수 있도록 하였습니다. 교육 키트는 코로나19여파로 인해 택배발송으로 진행되었으며, 총 75개소 1,600여명의 어린이가 프로그램에 참여하였습니다.

또한, 가정과 연계한 표고버섯 키우기 키트 제공사업을 진행하여 버섯을 키우고, 요리하여 먹어볼 수 있도록 하였습니다. 표고 버섯

키우기 활동이 끝난 후 80명의 부모가 개인 SNS를 통해 후기를 공유하고 사업을 홍보하였습니다.

이번 버섯 키우기 활동을 통해 아이들이 버섯과 친해질 수 있는 계기가 되어 편식하는 습관을 줄이고 골고루 먹는 친구들이 많아졌기를 바랍니다.



청주시흥덕청원어린이급식관리지원센터

센터장 이영은 관리 급식소 수 310개소(15,555명)
주소 충북 청주시 흥덕구 덕암로28 대진빌딩 4층
전화번호 243-241-7608 이메일 cj-hc@hanmail.net



찾아가는 소규모 아동극 "얌얌 찹찹 밥 잘 먹GO!"

청주시흥덕청원어린이급식관리지원센터에서는 코로나19로 인해 외부 문화 활동에 어려움을 겪고 있는 영유아를 대상으로 찾아가는 소규모 아동극을 진행하였습니다. 어린이들이 재미있게 참여할 수 있는 아동극을 통해 편식예방을 주제로 교육을 진행하였습니다.

"얌얌 찹찹 밥 잘 먹GO" 아동극은 사탕, 초콜릿 등 군것질만 좋아하고 야채를 먹지 않아 이가 아파진 흥덕이가 남남 요리사와 함께 우리 몸에 필요한 영양소가 들어있는 음식들을 알아보며 다양한 식품을 골고루 섭취하여야 건강해질 수 있다는 것을 배우고, 식사 후 이 닦기의 중요성을 함께 교육함으로써 튼튼한 흥덕이로 거듭날 수 있게 도와주는 내용을 담고 있습니다.

편식쟁이 흥덕이가 골고루 잘 먹는 어린이로 변하는 과정을 보여주

며 아이들 눈높이에 맞춘 신나는 이야기로 구성해 편식예방과 올바른 식습관 형성에 도움을 주는 좋은 시간이었다며 아이들과 선생님들이 모두 즐겁게 교육을 마무리 하였습니다.



청주시소규모전담어린이급식관리지원센터

센터장 이주는 관리 급식소 수 257개소(3,170명)
주소 충북 청주시 서원구 무심서로 377-3 서원대학교 목민관 110호
전화번호 043-284-9211~4 이메일 cheongju03@naver.com



소규모 급식소 위생챌린지 "Step By Step"

우리 청주시소규모전담어린이급식관리지원센터에서는 소규모 급식소의 조리실 환경 개선을 위해 총 3개의 단계별 미션을 수행하고, 최종 미션 완료 시 위생물품을 지원하는 위생챌린지 프로그램을 실시하였습니다.

“Step By Step” 위생챌린지는 올바른 손 씻기, 칼·도마, 후드·방충망 등 조리시설의 관리방법을 단계별 위생교육자료를 통해 배우고, 관리 전·후로 측정된 세균 수 변화와 함께 총 3번의 조리실 위생관리 실천 사진을 화신 받아 미션을 수행하는 사업입니다.

단계별 미션수행을 통해 관리 후의 변화를 직접 확인하며, 위생적인 조리실 관리에 대한 인식이 개선되었고, 사업 전·후 작성한 위생설문지를 비교하여 위생수준이 향상되었음을 알 수 있었습니다. 또한,

각 주제에 맞는 위생물품을 지원함으로써 자발적으로 실천할 수 있도록 독려하였습니다. 앞으로도 우리 청주시소규모전담어린이급식관리지원센터는 소규모 급식소의 위생 향상 및 안전한 급식 제공을 위해 다양한 교육을 실시할 계획입니다.



충주시어린이급식관리지원센터

센터장 송병춘 관리 급식소 수 205개소(7,553명)
주소 충북 충주시 충원대로 268 의료생명대학 205호
전화번호 043-857-4777 이메일 ccfsm-cj2015@naver.com



영양순회방문 사후이벤트 "포토콘테스트"

충주시어린이급식관리지원센터에서는 어린이급식소에서 부실 급식 문제를 사전에 예방하고, 어린이들이 올바른 식습관 및 생활 습관을 형성할 수 있도록 어린이방문교육 및 영양순회방문 사후이벤트 포토콘테스트를 진행하였습니다.

이 이벤트는 연 4회 분기별로 실시하였으며 1차는 회원등록기관에서 영유아 1인 1회 적정 배식량의 준수 및 올바른 배식 방법으로 배식이 이루어지도록 “충주시 배식왕은 나야!”를 주제로 선정하였고, 2차는 어린이방문교육 후 편식 예방 및 올바른 위생 습관을 형성하여 실천할 수 있도록 “충주시 튼튼왕은 나야!”를 주제로 하였습니다.

3차는 학부모 대상 “슬기로운 집밥 생활!”이라는 주제로 어린이들이 가정에서도 골고루 먹는 습관을 가질 수 있도록 진행하였으며 마지막으로 4차는 “오늘은 내가 요리사!”라는 주제로 충주시센터에서 개발한 저염, 저당 레시피를 홍보하고 메뉴에 반영할 수 있도록 하였습니다.

다양한 주제로 원장, 교사 뿐만 아니라 조리사, 학부모까지 참여 대상을 확대하여 기관의 많은 호응과 만족도가 높았으며 영양적이고 위생적인 급식에 대한 관심도를 향상시킬 수 있는 계기가 되었습니다. 앞으로도 전문적인 영양관리 및 위생·안전 교육을 지원하여 회원등록기관의 어린이들이 건강한 식습관을 형성하고 충주시센터가 함께 발전 할 수 있도록 다양한 이벤트를 진행할 계획입니다.

제천시어린이급식관리지원센터

센터장 민성희 관리 급식소 수 90개소(3,641명)
주소 충북 제천시 세명로 65, 세명대학교 학생회관 4층 422호
전화번호 043-646-6455 이메일 foodnarajc2013@naver.com



찾아가는 "콩당당 놀이터 4 - 콩 이야기!"

제천시어린이급식관리지원센터에서는 어린이들의 바른 식생활 실천을 위해 다양한 놀이 체험 교육으로 콩당당 놀이터를 지속적으로 진행하고 있으며, 올해는 코로나 19로 행사 참여가 어려운 만 1-2세 어린이들을 대상으로 찾아가는 "콩당당 놀이터 4 - 콩 이야기"를 진행 하였습니다.

"콩당당 놀이터4 - 콩 이야기"는 동화구연과 체육활동으로 구성하였습니다. 교육의 집중도가 낮은 어린이들에게 흥미와 이해를 높이고 자 다양한 목소리와 율동을 함께하는 동화구연으로 콩의 한살리와 콩으로 만든 음식 등에 대해 이야기를 들려주었습니다. 그리고 외다리 건너기, 고깔 넘어가기, 콩 터널 통과하기 등 체육활동으로 콩 꼬투리를 따서 붙여보기 활동을 하였습니다.

콩당당 놀이터를 통해 우리 친구들이 콩에 대해 배우고, 반찬으로 나오는 콩 음식도 골고루 잘 먹기로 동그라미 약속을 하며 행사를 마무리했습니다.



보은군어린이급식관리지원센터

센터장 최현숙 관리 급식소 수 9개소(461명)
주소 충북 보은군 보은읍 보은로 121-1, 2층
전화번호 043-544-5006 이메일 boeun5006@naver.com



주베&주주와 함께하는 맛춤형 정기교육

보은군 어린이급식관리지원센터 가입 대상 어린이들을 대상으로 '주베&주주와 함께하는 맛춤형 정기교실'을 실시하고 있습니다. 위생 및 영양에 관련된 교육 주제를 4주 연속 교육하는 과정으로 시설별 원하는 요일과 시간 및 대상의 연령에 맞추어 진행되는 보은군만의 특화 교육입니다.

지방 조끼를 입고 늘어나는 몸무게를 체험해 보는 비만예방교실, 채소 과일 의 단면 및 이로운 점등을 관찰하는 편식예방교육, 올바른 칫솔질 교육으로 충치균 무찌르기 교육 등의 주제로 아이들의 이해도와 참여도를 높이기 위한 활동성 교구와 시각적인 매체 및 동화책 구연 등 다양한 시청각 교육자료로 구성하여 수업을 진행하였습니다. 단기 교육이 아니라 4주 연속된 교육기간을 확보하여 아이들 눈높이에 맞춘 교육을 통해 아이들 스스로의 올바른 식품선택 및 올바른 위생관리에 도움을 된 뜻 깊은 시간을 가졌습니다.

매년 대상 시설의 만족도가 높은 사업으로 보은군센터는 영유아 시기부터 올바른 식습관을 익힐 수 있도록 보은군 어린이를 위한 맛춤형 특화교육의 시작으로 앞으로 더욱더 다양한 주제로 다가가는 교육을 할 것입니다.



옥천군어린이급식관리지원센터

센터장 한혜영 관리 급식소 수 40개소(1,220명)

주소 충북 옥천군 옥천읍 중앙로 126 다목적회관 1층

전화번호 043-731-7951 이메일 ok_child@naver.com



비만예방교육 "건강한 식습관 형성"

옥천군어린이급식관리지원센터에서는 코로나19로 인해 외부 활동이 줄어든 지역아동센터 초등학생을 대상으로 옥천군 보건소와 연계하여 어린이들이 재미있게 참여할 수 있는 놀이형 프로그램을 통해 건강한 식습관 형성을 주제로 교육을 진행하였습니다.

프로그램 진행

1차: 다양한 음식을 골고루 먹어요! 알록달록 채소, 과일 종이접기!

2차: 어린이 식습관 설문조사 및 1차 인바디(체성분분석) 측정 후 영양상담

3차: 한달 후 2차 인바디(체성분분석) 측정 후 변화 비교 상담

-> 인바디 검사지 전달

“체계적인 교육 및 관리를 통하여 비만이 나타나기 쉬운 학령기 어린이의 비만예방교실”을 통해 어린이들과 골고루 먹기 말판 놀이, 알록달록 채소, 과일 종이접기, 음식 꼭꼭 씹어먹기 활동을 통하여 건강한 식습관 형성에 도움을 주었으며 균형 잡힌 영양관리를 통해 어린이 건강 증진시키고자 하였습니다.

이번 교육을 통해 어린이들의 편식이 조금씩 나아지고 있고 참여 후 성장에 많은 관심을 보였습니다.

영동군어린이급식관리지원센터

센터장 문성원 관리 급식소 수 29개소(884명)

주소 충북 영동군 대학로310 유원대학교 창조관 1층

전화번호 043-742-7903~5 이메일 ydac7905@hanmail.net



채소와 친해지는 "오감만족 푸드브릿지"

영동군 어린이급식관리지원센터에서는 편식하는 채소와 친밀감을 높이고 골고루 먹는 식습관을 형성하기 위해 지역아동센터 어린이를 대상으로 편식교정 특화사업을 진행하였습니다. 어린이들이 재미있게 참여할 수 있는 요리활동을 통해 편식예방을 주제로 교육을 진행하였습니다.

“오감만족 푸드브릿지”는 지역아동센터에서 편식율이 높은 채소인 파프리카를 선정하여 요리활동을 통해 오감으로 체험하고 직접 음식으로 만들어 채소에 대한 친밀감을 형성해 섭취할 수 있도록 교육을 진행하였습니다.

높은 집중력으로 참여하여 원활하게 진행되었으며 추후 교육 활동으로 채소를 섭취하여 몸에 생기는 이로운 점과 파프리카를 활용한 다른 레시피를 공유하여 사후교육 효과를 기대하며 교육을 마무리 하였습니다.



증평군어린이급식관리지원센터

센터장 이경행 관리 급식소 수 34개소(1,595명)
주소 충북 증평군 · 읍 대학로61 한국교통대 생명관
전화번호 043-820-5336~7 이메일 jpcc@ut.ac.kr



어린이날 사생대회 "누가 누가 더 잘 그리나"

증평군어린이급식관리지원센터에서는 어린이들의 올바른 식생활 영입을 위한 식습관 개선 아동극 “튼튼나라의 엘리스” 공연을 주제로 한 어린이날 행사 “무럭무럭 버섯 키우기&사생대회”를 진행했습니다.

비대면 “튼튼나라의 엘리스” 아동극을 보고 어린이가 느낀 점을 자유롭게 표현하여 주제에 적합한 ‘튼튼나라상, 똥보나라상, 엘리스상, 토끼상, 채소나라상, 뽀드득나라상’의 수상작을 선정하여 11명의 어린이에게 상장과 함께 상품을 전달했습니다.

또한, 참여 어린이들에게는 ‘느타리버섯 키우기 활동 키트’를 제공하여 평소 쉽게 접해 보지 못했던 채소와 친숙해지고, 채소 편식 예방 및 교정에 기여하고자 했습니다.

증평군 어린이들의 상상력과 창의력으로 멋진 그림 솜씨를 뽐낸 이번 대회를 통해서 어린이 스스로 건강한 어린이로 거듭나길 증평군어린이급식관리지원센터가 응원하겠습니다.



진천군어린이급식관리지원센터

센터장 배윤정 관리 급식소 수 72개소(3,139명)
주소 충북 진천군 진천읍 문화7길 16-1 강남하이츠 3층
전화번호 043-536-0090 이메일 ccfsmjjincheon@naver.com



비대면 어린이 체험교육 "채소를 골고루 먹어요"

진천군어린이급식관리지원센터는 코로나19로 인해 다양한 교육 활동에 어려움을 겪는 관내 어린이들을 대상으로 가정에서 부모님과 함께하는 비대면 어린이 체험교육을 진행하였습니다. 어린이들의 편식 개선을 위한 “채소를 골고루 먹어요”를 교육 주제로 다양한 채소가 들어간 ‘라따뚜이’를 만들어보았습니다.

비대면 어린이 체험교육을 위해 진천군어린이급식관리지원센터는 집에서 쉽게 따라할 수 있도록 사전에 교육 영상, 교육 밀키트를 직접 제작하여 제공하였습니다. ‘라따뚜이’는 어린이의 편식률이 높은 토마토, 가지, 애호박 등 채소만 사용하였고, 제작된 밀키트는 코로나19 방역수칙에 따라 드라이브 스루로 제공하였습니다. 이후 만족도 조사를 회신한 가정에게 손씻기 디스펜서, 장바구니, KF-94마스크 등 다양한 선물을 제공하였습니다.

편식이 심하던 어린이도 교육 영상을 통해 채소 섭취에 중요성을 스스로 깨닫고, 부모님과 함께 ‘라따뚜이’를 만들어봄으로써 편식 예방에 도움이 되는 뜻깊은 시간이 되었다며 아이들과 부모님들 모두 즐겁게 교육을 마무리 하였습니다.



괴산군어린이급식관리지원센터

센터장 안정좌 관리 급식소 수 31개소(673명)

주소 충북 괴산군 괴산읍 문무로 85 중원대학교 Ss-209

전화번호 043-830-8460~1 이메일 goesan0505@naver.com



어린이 대상 교육 "꼭꼭 씹어먹어요!"

괴산군어린이급식관리지원센터에서는 꼭꼭 씹어 먹는 바람직한 식습관 정착을 위해 우리 몸 속 소화기관의 종류와 기능을 알아보는 시간을 가졌습니다.

어린이들의 이해를 돕기 위해 직접 탈·부착 할 수 있는 소화기관 펠트 보드교구를 활용하여 우리 몸 속을 한 눈에 관찰하여 흥미를 유발시키고, 자석을 이용한 음식물의 소화기관 여행 활동자료로 보다 정확히 소화과정을 이해하게 되었습니다.

소화기관터널교구 체험 활동은 어려울 수 있는 교육에 재미를 붙여 넣어 즐거운 교육이 되었습니다.

특히, 초등학교 대상의 음식물 소화과정 만들기 체험활동은 만드는

과정뿐 아니라 주사기 주입을 통한 소화과정을 관찰함으로써 아이들이 너무나 신나고 재미있는 교육이 되었다며 만족하는 모습에 뿌듯함을 느낀 보람되고 유익한 시간이었습니다.

어린이들이 신비한 우리 몸의 소중함에 대해 알게 되고 건강한 우리 몸을 위해 올바르게 건강한 식습관 형성을 위한 태도변화에 긍정적 영향을 줄 거라 기대되는 활동이었습니다.

음성군어린이급식관리지원센터

센터장 유광원 관리 급식소 수 88개소(3,221명)

주소 충북 음성군 금왕읍 응천서길 27번길 41 2층

전화번호 043-873-0250 이메일 emccut@naver.com



"나는야 꼬마농부, 채소와 친해져요!"

편식하는 채소를 직접 심어보고 채소의 성장과정과 특성을 관찰하며, 직접 수확하여 요리까지!

어린이 채소 편식 교정 및 식습관 개선을 위해 편식을 가장 많이 하는 채소 중 하나인 '청경채'를 선정해 채소와의 친밀감과 애착심을 형성할 수 있도록 청경채 모종 심기 체험 키트와 연령별 맞춤 연계 교육활동자료를 배부하여 차시별 단계 교육을 실시하였습니다.

1차시

'청경채, 너는 누구니?' 청경채의 생김새, 특징, 우리 몸에서 하는 역할 알아보기
'청경채 모종 심기' 모종 심는 방법, 관찰일지 작성하기

2차시

'오늘은 내가 요리사!' 붕붕 청경채 자동차 빵 만들기

'꼬마농부 임명' 모든 활동을 이수한 어린이들에게 임명장 수여

이번 사업은 코로나 19 확산방지 및 감염예방을 위해 비대면 방식으로 진행하였으며, 이 중 3개소는 직접 대면하여 활동을 실시하였습니다 또한 가정에서 부모와 함께 활용할 수 있는 어린이 요리활동 레시피 2종을 제공하여 지속적 연계활동이 이루어질 수 있도록 확대하고 포토 후기 이벤트까지 함께 진행해 비대면 교육의 한계를 극복하며 식생활 교육의 완성도를 한층 높였습니다.

내년에도 본 프로젝트를 성실히 수행할 꼬마농부를 모집할 예정이니 많은 참여 부탁드립니다!

단양군어린이급식관리지원센터

센터장 황성희 관리 급식소 수 18개소(607명)

주소 충북 단양군 매포읍 우덕길 18

전화번호 043-421-0037~8 이메일 danyang-child@naver.com



쿠팡클래스 "건강한 김치 내 손으로 만들기"

단양군어린이급식관리지원센터에서는 아이들이 가장 즐겁고 재미있어 하는 쿠팡클래스를 진행하였습니다. 내가 직접 깎두기 재료를 다듬고 자르고 버무려서 만들어 보는 건강한 김치를 주제로 하였습니다.

“내가 더 맛있게 해야지~”

조물락 조물락 고사리 손으로 자르고 버무린 깎두기를 우리 엄마 아빠가 드시고 뭐라고 하실까요?

개인깎두기통에 이름도 적었지요~예시)개똥어린이집-멋진세프김개똥

“저도 이제 김치 잘 먹을 수 있어요.”

깎두기를 손수 만들어본 아이들이 김치에 대한 거부감이 없어지고 내가 직접 만든 깎두기를 식탁에 올려 가족과 함께 먹는다면 우리 아이들의 기분이 어떨까요?

쏟으면 한접시였지만 우리 아이가 만든 깎두기를 여기저기 자랑하셨는지 모르니

다.그리고 깎두기를 맛보고 너무 맛있어서 기뻐하신 건 아닌지 모르겠네요.

이번 수업에 통해 아이들은 한뼘 자라고 부모님들은 큰 감동을 받으셨지요? 깎두기

정말 맛있어요라는 전화가 몇 발췌했다는 후문아~민거나 말거나 통신이 있습니다.



영유아 질식사고 예방요령

질식사고

영·유아는 아직 삼킬 수 있는 능력이 부족하고 무엇이든 입으로 가져가 먹으려고 하기 때문에 더욱더 주의가 필요함

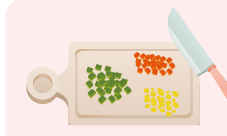


- ✓ 음식 흡입 - 핫도그 조각, 사탕, 땅콩, 포도 등
- ✓ 이물질 흡입 - 반지, 동전, 인형의 눈이나 코 등
- ✓ 외부 압력에 의한 기도폐색 - 폭신한 잠자리, 옷이나 목에 달린 끈, 비닐봉지, 테이프 등

음식물에 의한 질식사고 예방 방법



아이들이 음식을 먹는 동안 항상 관찰함



아이들에게 줄 음식은 작은 조각으로 자른 후 먹임



딱딱한 사탕이나 땅콩, 씨가 있는 음식은 먹이지 않음



아이가 누워 있을 때는 음식을 먹이지 않음 (앉아서 먹도록 해야 함)



음식을 입에 넣고 뛰거나 놀거나 웃지 않도록 함



작은 조각을 먹고 충분히 씹도록 알려줌



입안에 음식물을 넣고 있을 때 놀라게 하지 않음



먹을 때 급하게 먹지 않도록 함

질식사고가 발생했다면?

✓ 아이가 말을 못 하고, 얼굴이 자주색으로 변하거나 헐떡거리는 소리를 낸다면 기도가 막혔다는 것을 의심해야함, 이 경우, 즉시 119 지시에 따라서 응급처치를 해야 함.

응급처치 방법

영유아



※ 손가락을 입에 넣으면 절대 안됨!

- ✓ 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드림
- ✓ 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누름
- ✓ 이물질이 나올 때까지 두 가지 동작을 반복함

유아



- ✓ 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 엮드리게 함
- ✓ 등을 두드리거나 명치를 압박함

어린이



- ✓ 뒤에서 양팔로 안아 주먹 친 손을 명치 끝에 둠
- ✓ 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박함

🔔 노로바이러스 식중독 바로알고 예방하기

📋 노로바이러스란?

- ✓ 급성 위장염을 일으키는 전염성 강한 바이러스로 최근 계절과 관계없이 발생하며 주로 집단 급식소에서 발생



- ✓ 잠복기간은 평균 1~2일
- ✓ 영하 (-20°C)에서도 오래 생존
- ✓ 소량(10개)으로도 발병 가능성
- ✓ 구토물, 분변 1g당 1억개의 노로바이러스가 존재



식품

- ✓ 오염된 물로 씻은 채소류 및 과일류, 오염된 어패류와 물을 섭취한 경우



감염

- ✓ 구토물에 오염된 손으로 만진 문고리, 계단난간 등을 통해서 전염 가능

주요 증상



설사



구토



두통



복통

- ✓ 감염 후 24~48시간 내에 메스꺼움, 구토, 설사, 복통이 나타나며 때로는 두통, 오한 및 근육통을 유발하기도 함
- ✓ 통상 3일 이내 회복되나 1주간 분변으로 바이러스 계속 배출
- ✓ 어린이, 노인, 면역이 떨어지는 환자의 경우 구토와 설사로 인한 심한 탈수증세가 나타날 수 있음

📋 식중독 신고요령

- ✓ 구토, 복통, 설사 등 식중독 증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따름
- ✓ 집단설사 환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고하여 추가 환자 발생을 예방
- ✓ 집단 식중독 환자(2명 이상) 발생을 보고(신고)받은 보건소장은 식중독 보고관리시스템을 통하여 시장, 군수, 구청장, 시·도지사 및 식품의약품안전처장에 보고

📋 노로바이러스 구토물 처리방법



1

일회용 장갑, 마스크, 가운 착용



2

종이타월 등으로 안쪽을 향해 닦기



3

구토물 및 종이타월을 바로 비닐봉투에 넣고 1000~5000ppm 염소소독



4

구토물이 묻은 바닥도 1000~5000ppm 염소소독



5

사용한 비닐장갑도 동일한 방법으로 염소소독



6

비누를 사용하여 깨끗하게 손씻기

📋 노로바이러스 식중독 예방법



흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기



어패류는 수돗물로 세척하고 중심온도는 85°C, 1분이상 가열하기



물 끓여 마시기



채소·과일은 깨끗한물로 3회 이상 세척·소독하기



조리도구는 열탕소독 하거나 염소소독하기



주변환경 청결히 하기



화장실에서 용변 후 변기 뚜껑 꼭 닫고 물내리기

🔔 건강 위해가능 영양성분 관리

식품위생법 제 70조의 7 (건강 위해가능 영양성분 관리)

국가 및 지방자치단체는 식품의 나트륨, 당류, 트랜스지방 등 영양성분의 과잉섭취로 인한 국민보건상 위해를 예방하기 위하여 노력하여야 한다.

나트륨

- ✓ 나트륨은 체내 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육수축 등 다양한 역할을 하지만 필요 이상으로 많은 양의 나트륨을 섭취하고 있어 생활 속에서 섭취를 줄일 수 있도록 실천해야 함

과다섭취 시 문제점



뇌졸중



고혈압



위장병



골다공증

나트륨 줄이기 이렇게 실천해요!



국, 찌개, 라면을 적게 먹고
건더기 위주로 먹기



하루 한끼는 국 대신
송송 섭취



소금대신 멸치, 다시마,
카레가루, 양파등 사용



식탁에서 소금 추가로
뿌리지 않기



패스트푸드, 인스턴트
식품 섭취 자제

당류

- ✓ 당류는 우리 몸에 중요한 에너지원이지만 가공식품·사탕·설탕·음료 등 첨가당이 많이 든 음식을 자주 섭취하게 되면 여러가지 대사질환의 위험을 높일 수 있으므로 주의해야 함

과다섭취 시 문제점



충치



비만



당뇨병



고혈압

당류 줄이기 이렇게 실천해요!



식품 구매 시 당류 함량을 확인
하여 당이 적은 식품 선택



설탕 대신 양파, 과일 등
자연식품으로 단맛 내기



탄산음료, 초코우유 대신
물, 흰우유 섭취

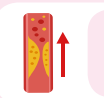


가공식품보다 자연식품
섭취

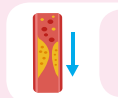
트랜스 지방

- ✓ 트랜스지방은 에너지를 만드는 데 쓰일 수 있을 뿐 인체에 전혀 도움이 되지 않으며, 마가린, 케이크, 빵류, 감자튀김, 팝콘 등에 많이 함유되어 있음

과다섭취 시 문제점



나쁜
콜레스테롤
증가



좋은
콜레스테롤
감소



비만



심혈관계
질환

당류 줄이기 이렇게 실천해요!



참기름, 들기름, 올리브유 등
식물성 기름 사용



식용유는 밀봉해서
어두운 곳에 보관



기름에 튀기는 대신 삶고,
찌고, 굽는 조리법 선택

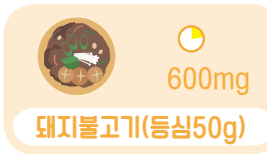


기름에 튀긴 음식이나 전자
레인지용 팝콘 등 섭취 자제

🔔 건강 위해가능 영양성분 식품별 함량

📋 식품별 나트륨 함량

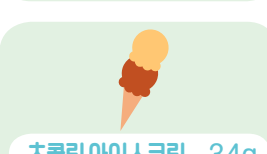
- ✓ 하루 2,000mg 미만으로 섭취 권장 나트륨 2,000 = 소금 5g ●



※ 제시된 수치는 분량, 조리법 및 재료 등에 따라 달라질 수 있습니다.

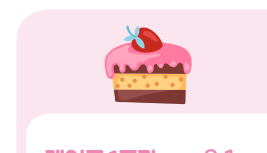
📋 가공식품별 당류 함량

- ✓ 하루 50~100g(가공식품을 통한 당섭취는 50g 이내로) 섭취 권장



📋 식품별 트랜스지방 함량

- ✓ 하루 2g 미만으로 섭취 권장



소아 비만을 위한 식이요법

4세에서 11세 사이에 시작된 소아비만의 대부분이 성인 비만으로 진행하여 고도비만으로 되는 경우가 많음
고지혈증, 지방간 같은 성인병이 조기에 발생할 수 있으므로 주의해야 함

원인



✓ 유전적 요인



✓ 내분비 질환



✓ 운동 부족



✓ 과다한 음식 섭취

소아비만 식이요법

- ✓ 소아는 계속 성장을 하는 시기이므로 충분한 영양 공급이 필요
- ✓ 과잉 섭취하고 있는 잘못된 식사량의 조절과 식습관을 고치는 것이 중요
- ※ 반드시 가족 모두가 참여하여 도와주기

- ✓ 성장에 필요한 단백질은 충분히 섭취
- ✓ 탄수화물, 지방 제한 → 밥과 빵은 적게 먹고 채소, 과일, 지방이 적은 고기와 생선 등을 주로 섭취
- ✓ 소아 비만의 치료에 하루 1,000kcal 이하 섭취는 금지
- ✓ 식사는 20분 이상에 걸쳐 천천히 먹도록 하기
- ✓ 아침을 꼭 먹고 방과 후부터 자기 전까지 과식하지 않기

식품 구입 시 이렇게 해주세요



가공식품 대신 신선한 제철 **자연 식품** 선택



식이섬유가 풍부한 식품선택



인스턴트 음식, 콜레스테롤이나 포화지방산이 많은 식품 피하기



제조일, 식품 내용, **영양성분** 확인 후 구입

식품 조리 시 이렇게 해주세요



고기류는 기름을 떼어내고 닭고기에는 껍질을 벗긴 후 조리



튀김과 같이 **기름을 많이 쓰는 조리법** 줄이기



설탕 대신 **식초, 과일, 양파** 등을 사용하여 음식 맛 높이기



버터, 돼지기름 등의 동물성 기름 대신 참기름, 식용유 등의 **식물성 기름** 사용하기

생활 습관 바꾸기

- ✓ 식사, 간식은 식탁에서만 먹기
- ✓ 음식은 눈에 잘 띄지 않는 곳에 보관하기
- ✓ TV, 책 등을 보면서 먹지 않기
- ✓ 등하굣길 군것질 하지 않기
- ✓ 가까운 거리는 걸어서, 엘리베이터보다는 계단 이용하기
- ✓ TV 시청과 컴퓨터 게임 시간 줄이고 규칙적으로 운동하기
→ 패스트푸드 광고 노출 줄이고 운동량 증가시키기

소아비만을 위한 신호등 식이요법

초록군



식이섬유가 풍부하고 열량이 낮은 식품으로 대부분의 채소가 해당
✓ 자유롭게 섭취 가능.

노랑군



단백질을 포함하여 중간정도의 열량의 식품이 해당
✓ 정해진 양 먹고 과잉섭취 하지 않도록 주의.

빨강군



열량이 매우 높은 기름진 음식이나 당분이 함유된 음식이 해당
✓ 되도록 먹지 않기.

신호등 식이요법 한눈에 보기

식품군	초록군 (자유롭게 먹어도 좋아요)	노랑군 (과식은 삼가)	빨강군 (되도록 삼가)
채소군	오이, 당근, 배추, 무, 김, 미역, 다시마, 버섯 등	-	마요네즈를 사용한 샐러드
과일군		사과, 귤, 배, 수박, 감, 과일주스, 토마토	과일통조림
어육류군 (콩류 포함)	기름기 걷어낸 맑은 육수	기름기 제거한 고기, 껍질을 제거한 닭고기, 생선 구이, 생선찜, 달걀, 두부	튀긴 고기 (치킨, 돈가스)
우유군		흰우유, 두유, 분유, 치즈	가당 우유 (초코맛, 딸기맛 우유)
곡류군		밥, 빵, 국수, 떡, 감자, 고구마	고구마튀김, 도넛, 감자튀김, 맛탕, 꿀떡
지방군		-	마가린, 버터, 마요네즈
기타	녹차	잡채	아이스크림, 설탕, 사탕, 꿀, 콜라, 과자, 케이크, 초콜릿, 젤리, 유자차, 약과, 피자, 햄버거

자주하는 질문

Q1 과일은 많이 먹어도 괜찮다?!

A1 신호등 식이요법에서 과일은 노랑군에 속하는데 과일도 많이 섭취하면 살이 찌 수 있을 정도의 칼로리를 함유하고 있다는 뜻입니다. 그러므로 과일도 일정량만 섭취하도록 하여야 합니다.

Q2 어릴 때 식이요법을 하면 키가 안 크다?!

A2 비만아동의 식이요법은 무조건 적게 먹는 것이 아니라 성장하는데 필요한 영양소와 칼로리는 공급을 하되, 과잉공급되는 칼로리를 제한하는 것입니다. 그러므로 극단적인 저칼로리 요법을 시행하지 않습니다. 비만은 해소하지 않으면 오히려 사춘기가 빨리 시작되므로 키 성장에 영향을 줄 수 있습니다.

🔔 우리 아이 식욕부진 해결하기

📋 식욕 부진이란?

- ✓ 음식을 먹고자 하는 욕구가 떨어지거나 없어진 상태



- ✓ 똑같은 음식만 계속 식탁에 올려 다양한 맛을 경험할 기회가 없을 때
- ✓ 감기, 편도선, 변비, 충치 등 질병으로 몸이 아플 때
- ✓ 식사시간에 켜놓은 TV나 스마트폰 등으로 주위가 산만한 식사환경일 때
- ✓ 부모나 가족의 식습관에 문제가 있는 경우
- ✓ 아이에게 음식을 강제로 먹이려고 강요할 때

📋 식욕 부진 해결하는 방법

- ✓ 아이가 잃어버린 입맛을 찾도록 하려면 식사시간이 지난 후 다른 식품을 먹지 않도록 하여 공복 상태가 되도록 하거나 산책 운동을 하여 몸의 활동을 늘리도록 해야 함

배고픔을 느낄 수 있게 속비워주기



- ✓ 아이가 밥을 먹지 않을 때 30분 정도 지나면 식탁의 음식 치우기
- ✓ 다음 식사 때까지 물 이외에는 주지 않기
- ✓ 배가 고프면 음식을 소중히 알고 맛있게 먹을 수 있게 됨

밥 떠먹여 주지 않기



- ✓ 밥을 떠먹여 주면 올바른 식습관을 가질 수 없음
- ✓ 적어도 스스로 먹을 수 있는 나이인 5살이 된 직후에는 식탁에 앉아서 정해진 시간에 음식을 먹어야 한다는 식사예절을 익히게 함

활동적인 놀이나 운동하기



- ✓ 매일 산책이나 재미있는 놀이를 통해 운동하기
- ✓ 신선한 공기와 햇볕을 쬌게 되어 신진대사가 활발해지고 식욕이 증가함

부드러운 음식 먹이기



- ✓ 소화 기능이 저하되어 밥을 적게 먹을 수 있음
- ✓ 소화 흡수가 잘 되도록 푹 삶은 닭죽, 생선, 달걀찜 등 부드러운 음식을 먹인 후 서서히 양 늘리기

🔍 부모가 지켜야 할 5가지 수칙

- ✓ 식탁에 차려진 모든 음식은 골고루 먹도록 지도하기
- ✓ 부모의 잘못된 식습관이 있다면 우선 그것부터 고치기
- ✓ 장 볼 때 과자, 탄산음료, 사탕, 단 음식 등 가공식품을 많이 구입하지 않기
- ✓ 식사예절 교육 시 일관성 있고 긍정적인 태도 유지하기
- ✓ 음식을 골고루 먹지 않으려고 거부하면 일시적으로 음식물 주지 않으며 훈련시키기



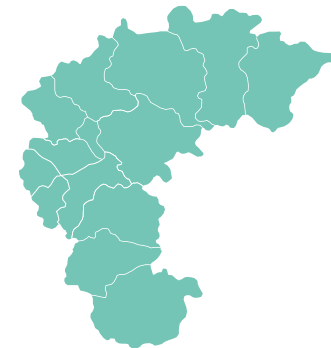
🔔 홈페이지 이용 방법

📋 홈페이지를 통한 다양한 정보 제공

1. 검색창에 '어린이급식관리지원센터' 검색

2. 왼쪽 아래 지역센터 바로가기 '충청북도' 클릭

지역센터 운영현황
충북 13개소



3. 충청북도 내 해당하는 센터 클릭

4. [신규회원]

홈페이지 팝업창의 "기본 회원 간편 신청"으로
회원가입 및 홈페이지 이용 가능

[기존회원]

기존 아이디 · 비밀번호를 모를 경우
센터로 연락 주시기 바랍니다.

5. 센터 승인 후 홈페이지 이용 가능

센터 홈페이지를 통해 어린이 급식소 식단, 표준 레시피, 가정통신문 등
다양한 정보를 제공하고 있으니 많은 신청 및 이용바랍니다.

- ✓ 센터 승인에 수일이 걸릴 수 있으니 바로 승인을 원하는 경우 센터로 연락바랍니다.





2021 Vol. 06

발행처 충북지역어린이급식관리지원센터 발행일 2021년 9월 디자인 라임