

2022년 서울시 중구 어린이급식관리지원센터 이야기



2022 Vol.8

Contents



센터 소개	1
위생·영양 순회방문 지원	2
조리종사자 방문교육	3
어린이 방문교육	4
원장·교사·부모교육	6
영양 · 안전 정보제공	7
어린이 발달단계에 따른 친환경 식단과 레시피 영양·위생 가정통신문 / 채소와 영양소 활동지 안전 급식을 위한 문자서비스	
중구센터만의 특화사업	8
마스터! 조리실 찾아가는 학부모 영양교실 힐링 스트레칭 교실 아름이, 다운이와 함께 떠나는 맛있는 세계여행	
지역사회연계사업	11
맛있는 집밥 중구민 한마음 걷기대회 [과일·채소야 친구하자!]	
기타사업	12
교구 및 도서 대여사업 [센터, 잘생겼다!] 노인복지시설 급식관리 지원 분기별 뉴스레터	
2022 센터소식	13
2023 센터 활용법	15
서울시 중구 어린이급식관리지원센터 홍보채널	16
아이와 함께해요, 당근!	17

센터 소개

☺ 서울시 중구 어린이급식관리지원센터는?

관내 어린이 급식소를 대상으로 **전문 영양사**의 체계적이고 전문적인 **위생·안전·영양관리**를 통해
건강하고 안전한 급식을 제공할 수 있도록 **지원**하는 기관
 『어린이 식생활안전관리특별법 제21조』

센터 목적 및 목표

- **목적** | 건강한 식사, 믿을 수 있는 어린이 급식 제공 및 어린이 건강증진에 기여
- **목표** | 어린이 급식소의 영양관리지원, 급식 위생·안전 수준 향상, 환경개선



센터 등록 기관 현황

2022년부터 **지역아동센터**와 **초등돌봄센터**도 함께해요!

❗ 서울시 중구 어린이급식관리지원센터는 총 81개 어린이 급식소와 함께 하고 있습니다. (2022년 12월 기준)

어린이집 (53개소)

가명어린이집, 경동어린이집, 교원&하나투어공동직장어린이집, 꿈나무어린이집, 남산숲어린이집, 남산타운어린이집, 농협중앙회어린이집, 늘푸른어린이집, 다산어린이집, 다솜어린이집, 단우물어린이집, 동화어린이집, 롯데MOM편한어린이집, 롯데캐슬어린이집, 리원어린이집, 리틀포도나무어린이집, 마추어린이집, 만리어린이집, 무지개어린이집, 미담어린이집, 신당5동어린이집, 신당동어린이집, 신당중앙어린이집, 신당하나어린이집, 신일교회어린이집, 신한꿈나무어린이집, 아기사랑어린이집, 아이다움어린이집, 약수교회어린이집, 약수어린이집, 엄마품어린이집, 엔젤어린이집, 영락교회어린이집, 예금보험공사어린이집, 우리누리어린이집, 우리은행어린이집, 중구청직장어린이집, 중림어린이집, 청구어린이집, 충무어린이집, 키즈숲어린이집, 키즈일레븐어린이집, 푸르지오비씨어린이집, 필동어린이집, 한솔어린이집, 한화태평로어린이집, 해피맘어린이집, 햇살어린이집, 황학어린이집, 화현어린이집, GKL행복어린이집, LG서울역어린이집, SK브로드밴드행복한어린이집

유치원 (6개소)

가명유치원, 근화유치원, 신일유치원, 영락유치원, 일신유치원, 한일유치원

지역아동센터 (4개소)

나비월화지역아동센터, 등대지역아동센터, 신당꿈꾸림지역아동센터, 열림지역아동센터

초등돌봄센터 (7개소)

다산센터, 동화센터, 손기정센터, 신당센터, 신당5동센터, 약수센터, 중림센터

함께하는 기본회원 (11개소)

동화나라어린이집, 명동하나금융그룹직장어린이집, 서소문삼성어린이집, 서울시청직장어린이집, 송의여대부설유치원, 신당삼성어린이집, 을지로하나금융그룹 직장어린이집, 한국은행어린이집, CJ키즈빌어린이집, SK행복날개어린이집, IBK!참좋은어린이집

☉ 위생·영양 순회방문 지원

안심 급식 제공을 위해 센터 영양사가 어린이급식소를 방문하여 위생·안전 및 영양 관리 서비스를 지원하는 센터 주요 사업입니다. 순회방문 지원을 통해 위생적이고 안전한 어린이 급식소 환경을 구축하도록 지원합니다.

위생·안전 관리



시설 등 환경관리, 개인위생관리, 원료사용, 공정관리 등 영역에 따라 위생적이고 안전하게 관리할 수 있도록 서비스를 지원 합니다.

영양 관리



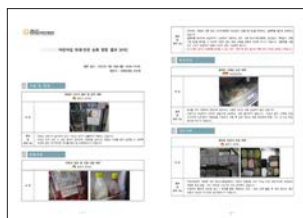
식단 및 표준레시피 관리, 염도관리, 배식관리, 알레르기 관리 등 영역에 따라 영양적으로 관리할 수 있도록 서비스를 지원합니다.

컨설팅 지원

평가제 또는 급식관리 향상을 희망하는 기관에 등록 급식소 맞춤형 1:1 위생·안전, 영양 컨설팅을 지원합니다.



교육 및 현장 피드백



기관별 결과보고서 발송



지원물품

순회방문 시 지원 내용과 연계하여 효율적이고 안전한 급식 환경을 구축할 수 있도록 다양한 물품을 지원합니다.



위생복



위생모



실리콘 조리도구



방충망 테이프



용도별 방수앞치마



밀봉캡



냉장 냉동고 온도계



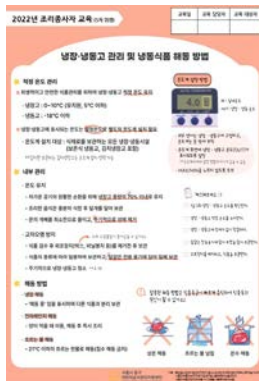
용도별 행주



식재료 보관 스티커
보존식 기록표

⑧ 조리종사자 방문교육

센터 영양사가 각 어린이급식소를 방문하여 어린이 급식 위생·안전 및 영양 정보를 습득하고 조리실 관리 방법을 익힐 수 있도록 1:1 맞춤형 교육을 진행하였습니다.



차시

1차 (1~2월)

2차 (3~4월)

3차 (5~6월)

4차 (7~8월)

5차 (9~10월)

6차 (11~12월)

교육 내용

개인 위생 및 건강 관리

올바른 조리도구 사용과 소독 방법 / 나트륨 섭취 줄이기

교차오염 예방관리

올바른 식품 관리

냉장·냉동고 관리 및 냉동식품 해동 방법 / 연령별 적정 배식량

올바른 보존식 관리

● 어린이 방문교육

2022년에는 어린이가 식품과 영양에 대한 올바른 기초 지식을 습득할 수 있도록 상반기에는 환경 연계 교육, 하반기에는 바른 식습관 형성을 위한 교육을 진행하였습니다.

연계 교육자료 제공

센터 영양사가 기관 방문교육 후, 연령별 활동지와 가정통신문을 한 권으로 묶은 워크북을 배포함으로써 지속적인 교육이 이루어질 수 있도록 하였습니다.



상반기 환경 교육

바닷속 친구들을 지켜요! (만 1-2세)

아기고래 이야기를 듣고, 아기고래가 왜 아프게 되었는지 생각해봤어요~



각각의 재활용 쓰레기를 만져보고, 소리도 들어보았어요!



아기고래를 위해 재활용 쓰레기를 같은 종류끼리 모아 분리배출함에 넣어보았어요!



바다지킴이 머리띠를 만들고, 바닷속 친구들을 지켜주는 바다지킴이가 되었어요!



우리가 사는 지구를 보호해요! (만 3-5세)

아프고 힘든 지구와 북극곰 친구를 만나고, 환경이 무엇인지 함께 이야기 나눴어요!



신문지 게임을 통해 북극의 얼음이 녹아 힘들어 하는 북극곰 마음을 이해해 보았어요.



지구를 아프게 하는 행동과 보호하는 행동을 이야기했어요!



분리배출 마크에 맞춰 재활용 쓰레기를 분리배출 해보았어요. 우리의 행동으로 지구를 지켜요!



공동 사전활동 [상추 키우기]

교육 전, 상추 키트와 관찰일지(만3-5세 워크북)를 배포하여 상추를 직접 키워보고 자라는 과정을 관찰함으로써 채소와 친근감을 형성할 수 있도록 하였습니다.



하반기 영양 교육

잎채소야, 안녕? (만 1-2세)

그림자 속 잎채소는
무엇일까요?



잎채소의 종류와
생김새를
알아 보았어요.



뽵뽵 소리는
잎채소 매트를 밟으며
잎채소에 대해
알아 보았어요!



다양한 잎채소의
색과 모양을 관찰하며,
잎채소로 다양한
옷을 만들어주었어요.



잎채소도 잘 먹어요! (만 3-5세)

‘잎채소도 잘 먹어요’
동화를 함께
보았어요!



잎채소의 종류와
성장과정을 알아보고,
잎채소로 만든 맛있는
음식과 좋은 점을
이야기 해보았어요~



다양한 잎채소의
색과 모양을
관찰해 보았어요!

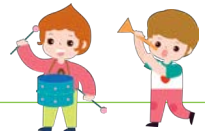


멋진 잎채소
인디언 모자를
만들었어요!



교육 이벤트 진행

수상한 어린이들 모두 축하해요~!



기관 및 가정에서 워크북에 담긴 활동 후, 인스타그램 해시태그 이벤트를 진행하였습니다.

「지구를 지켜요」



남*림 [푸르지오비씨어린이집]



조*기 [중구청직장어린이집]

「잎채소랑 친구하자」



김*양 [늘푸른어린이집]



이*현 [필동어린이집]

원장 · 교사 · 부모교육

원장교육

방문교육



[염도 및 식품 알레르기 원아 관리]라는 주제로 각 기관을 방문하여 원장교육을 실시하였습니다.

집합교육



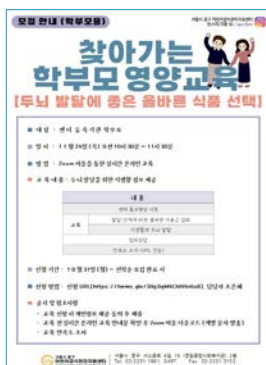
[식중독 예방 및 조리실 체크리스트 교육]이라는 주제로 초등돌봄센터장 교육을 실시하였습니다.

교사교육



[연령별 적정 배식량 및 배식 시 주의사항]이라는 주제로 각 기관을 방문하여 교사교육을 실시하였습니다.

부모교육



[두뇌 발달에 좋은 올바른 식품 선택]이라는 주제로 부모교육을 실시하였습니다.

영양 · 안전 정보제공

어린이 발달단계에 따른 친환경 식단과 레시피

서울시 중구 어린이급식관리지원센터에서 제공되는 식단은 총 13종입니다. 영유아의 성장 발달과 연령별 권장섭취량, 급식소 유형, 제철식품을 반영(CJ, 푸드머스 농산물 시황정보 확인)하여 영양사가 식단을 작성하고, 식단감수위원회의 감수를 거쳐 매월 18일에 홈페이지와 이메일을 통해 제공됩니다.

영유아에게 적합한 중식의 표준레시피는 전문가의 감수를 통해 매월 20일에 제공하며, 신메뉴 레시피 및 저염 조리법을 제시함으로써 어린이급식소에서 나트륨 저감화 실천을 유도합니다.

* 중구청의 급 · 간식비 보조금 지원에 따라 영양과 맛을 고려한 **친환경 건강식단**을 제공하고 있습니다.

요일	2월 21일 (월)		11월 22일 (화)		7월 24일 (목)		8월 25일 (금) 저염		11월 26일 (토)	
오전간식	과일(배), 저염치즈 ②		과일(감), 견과류 ①		갯국 ③		누룽지국		우유(미숫가루) ②⑤	
점심	잡곡밥 숙것유부장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑦ 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(기타)		쌀밥 달걀국 ① 가자미양념찜 ⑤⑥ (달걀비) ⑤⑥⑦ 청포묵무침 ⑤⑥ 깻잎나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(유제품) ②		쌀밥 모양어묵국 ⑤⑥ 등심돈까스+소스 ①⑤⑥⑦⑧ 양상추콘샬레드 ①⑤ 김치 ⑨ 후식(기타)		잡곡밥 복어국 ⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑦ 콜라바니 ⑤⑥ 후식(과일) ②⑥		오므라이스 ①⑤⑥⑦ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	
오후간식	찰떡 ③, 드워지 ①②⑥, 우유 ②		떡볶이 ⑤⑥, 차		수제홍시우유 ②, 크래커 ①②⑥		원단호박, 주스		병(물병) ①②⑥, 우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	665, 28		667, 27		701, 26		648, 22		504, 23	
원산지 표시	쌀(○표시) 쌀, 죽, 누룽지 산		배추김치(배김치) 배추, 고춧가루, 산 산		콩(○표시) 두부, 콩비지, 콩국수 산		쇠고기 한우/육우/결소 산		돼지고기 산	
	닭고기 산		오리고기 산		수산물 갈치 산					
	육수산물가공품 *가공식품으로 제공하는 경우만 아래 칸에 적심									
	너배아니, 합박스테이크, 돈가스, 미니함도그, 만두, 찜닭(완), 맛살, 참치(캔)									
	쇠고기, 쇠고기, 돼지고기, 돼지고기, 돼지고기, 돼지고기, 명태, 명태, 다량어									

① 점심 식단 단백질 강화, 주 2회(화, 목) 찬 추가

② 주 3회 이상 자연식품 제공

③ 영양성분 산출 연령에 맞는 열량, 단백질 제공

④ 식품알레르기 표시

⑤ 오후 간식 강화 가공식품 지양, 주 3회 이상 수제 간식 제공

⑥ 매일 과일, 유제품 및 후식 제공

⑦ One's day 기관의 특별한 날을 함께 축하하고 기념하기 위한 날!

⑧ 월 1회 저염의 날 소금을 줄이고 향신료(후추, 카레가루, 들깨가루) & 향미채소(파, 양파, 깻잎 등)를 사용한 식단 제공

⑨ 원산지 표시 안내

⑩ 친환경 식재료 사용 쌀, 육류, 달걀, 유제품 필수 사용

영양·위생 가정통신문 / 채소와 영양소 활동지

매달 채소의 영양소 정보, 활동지가 포함된 영양 가정통신문과 위생 관련 정보와 최신 이슈를 소개 하는 위생 가정통신문을 제공하고 있습니다.



안전한 급식을 위한 문자서비스

안전한 급식을 위해 식중독 지수가 경고와 위험인 경우 식중독 예방을 위한 안내 문자서비스를 각 기관으로 제공하고 있습니다.



중구 센터만의 특화사업

마스터! 조리실

조리실 관리 능력 향상을 희망하는 조리사에게 교육 및 조리실 견학을 통하여 조리실 관리에 도움을 드리는 사업입니다. 조리실 우수 관리 기관의 조리사는 멘토로, 신규 혹은 조리실 관리 능력 향상을 희망하는 조리사, 원장·교사는 멘티로 참여합니다. 또한, 프로그램을 통하여 노하우를 공유하며 조리사가 교류할 수 있는 기회를 제공하고 있습니다.

멘토 커뮤니티

멘토 조리사는 4회의 멘토 커뮤니티를 통해 심화 교육 및 멘토 조리실 견학을 진행하여 전문성과 역량을 강화하였고, 교육 자료로 사용될 '조리과정별 세부 관리 방법 교육 영상' 제작에 참여하였습니다.



멘토 조리실 견학프로그램

하이브리드 방법을 도입하여 대면과 비대면으로 멘토 조리실을 견학하였습니다. 조리실 관리 교육 후 멘토 조리실을 살펴보고 멘토의 노하우를 알고, 관리 방법에 대해 공유할 수 있는 기회가 되었습니다.



멘티 조리실 1:1 컨설팅

조리실 관리 경험이 부족한 신규조리사를 위해 멘토가 직접 찾아가 1:1 컨설팅을 진행하였습니다. 평소 궁금했던 조리실 관리 방법을 멘토에게 물어보며, 조리실 관리의 어려움을 해소하는 시간이 되었습니다.



2022 명예 멘토 조리사

SK브로드밴드행복한어린이집

주성순 조리사님

중구청작장어린이집

김정아 조리사님

동화어린이집

심영희 조리사님



찾아가는 학부모 영양교실

학부모를 대상으로 기관 방문 또는 실시간 온라인 교육으로 진행하며 편식지도, 두뇌 발달 등 어린이 식사관리 및 올바른 식습관 형성에 대한 다양한 정보를 제공하는 프로그램입니다. 49명의 학부모와 함께 하였으며, 학부모 참관 프로그램을 동시에 진행하여 센터의 역할을 알리는 기회를 가졌습니다.



조리실 참관 프로그램



어린이급식관리지원센터를 소개하고 자녀가 먹는 급식 수준을 확인할 수 있는 기회를 제공하였어요.

편식과 자아존중감



올바른 식사관리 방법을 소개하고, 사례별 상담을 진행하였습니다.

두뇌 발달에 좋은 올바른 식품 선택



두뇌 발달을 위한 식품 선택 방법 및 저작 운동의 필요성 등에 대한 정보를 제공하였습니다.

힐링 스트레칭 교실

어린이 급식소 조리사 및 보육관계자를 대상으로 근골격계 질환을 예방하고, 업무 효율을 높이고자 전문 강사님과 스트레칭 프로그램을 실시하였습니다.

1회차



목, 어깨 집중 스트레칭

2회차



하체 집중 스트레칭

3회차



신체 부위별 스트레칭



TKFIT

지원물품
스트레칭 밴드



참여물품
폼롤러

수강자의
수준을 고려한
맞춤 스트레칭이라
좋았어요~



바쁜 생활에
잊고 있던 몸 건강을
챙길 수 있는 계기가
되었어요~



아름이, 다운이와 함께 떠나는 맛있는 세계여행

만 4~5세 어린이를 대상으로 세계 여러 나라의 전통 음식, 식생활을 포함한 문화를 알리고 다름을 이해하는 계기를 만들기 위해 교육 꾸러미를 구성하여 나라별 체험활동 기회를 제공하고 있습니다. 교육자료와 전통 의상을 활용하여 다른 나라의 문화를 간접적으로 체험하고, 워크북을 제공하여 가정 학습과 연계 하였습니다.

진행 방법

Step 1

교육 신청 및
일정 조율

>>>

Step 2

교육 꾸러미
수령

>>>

Step 3

기관 자체
교육 진행

>>>

Step 4

꾸러미 반납 및 결과보고서,
만족도 조사지 제출

나라별 활동 사진

중국



일본



인도



베트남



한국



한국, 중국, 일본, 베트남, 인도의 문화와 나라별 인사말을 알아보고 직접 전통의상을 만져보고 관찰해보는 시간을 가졌으며, 각 나라의 전통 음식과 관련한 영상을 시청해보았습니다.

나라별로 한국은 옷놀이, 중국은 경극가면, 일본은 고이노보리(깃발), 베트남은 농라(전통모자)를 만들어보고, 인도는 한국과 인도의 밥상을 차려보았습니다.

2022년 우리나라 문화 체험도 함께 했어요!



교육꾸러미

| 교육자료 (PDF, 영상) |



| 활동지 도안 |



| 나라별 가정통신문 |



| 워크북 및 나라별 활동지 |



| 나라별 전통의상 |



지역사회연계사업

맛있는 집밥

학부모 및 영유아를 대상으로 식생활 교육 기회를 확대하고 올바른 식습관을 형성하고자 ‘중구보건소’와 연계하여 온라인 식사체험 교실을 실시하였습니다.

진행 방법



월별 주제

5월 / 8월	편식 예방을 위해 아이와 함께 간식 만들기
6월 / 9월	나를 위한 한 그릇 요리 만들기
7월 / 10월	단계별 이유식 만들기
11월	요리초보 주말 특식 만들기

중구민 한마음 걷기대회 [과일·채소야 친구하자!]

◆ 일시 | 2022. 10. 29.

◆ 장소 | 남산국립극장

어린이 및 지역사회주민의 건강한 식생활 인식 형성에 도움을 주고자 채소·과일 스티커로 얼굴 꾸미기와 토마토 가면 만들기 활동을 진행하고, 채소·과일 1일 섭취량(성인/영유아)을 안내 하였습니다.

또한 워크북, 영양통신문, 기념품 등을 배포하고, SNS 팔로우 이벤트 참여자에게 장바구니를 제공하여 지역 주민과 소통하고 센터를 알리는 계기가 되었습니다.



기타사업

교구 및 도서 대여사업 [센터, 잘 생겼다!]

센터에서 제작한 교구 및 식생활 관련 도서 대여를 통해 기관의 교육활동에 활용할 수 있도록 자원을 공유하여 어린이 위생·영양 교육 접근성 향상에 기여하고자 합니다.

대여 방법

Step 1

센터 홈페이지를
통해 대여 가능
물품 확인

>>>

Step 2

대여 약관 숙지 후
대여 가능여부
문의

>>>

Step 3

담당자 협의 후
물품 대여

>>>

Step 4

물품 반납 및
만족도 조사

교육키트 및 도서 리스트



기관 내 자체 교육 실시



훌륭한 교구와 지도자료로 교육을 진행하니 원아들의 흥미와 집중도가 높았어요~

노인복지시설 급식관리 지원

관내 소규모 노인복지시설인 구립중림어르신데이케어센터와 연계하여 급식 현장 컨설팅 및 위생·안전 및 영양관리 교육을 실시하였습니다.



분기별 뉴스레터

센터의 다양한 소식을 전하기 위하여 분기별 뉴스레터를 제작 및 발송하고 있습니다. 분기별로 진행되는 센터 사업(특화사업 포함) 및 다양한 이벤트 등의 내용을 확인할 수 있습니다.



2022 센터소식

등록의무화 대상 확대

어린이 식생활 안전관리 특별법(2021. 12. 30.) 개정에 따라 지역아동 센터, 초등돌봄센터(학교 밖)도 등록의무화가 되었습니다. 앞으로도 더 많은 중구 아이들의 안전하고 건강한 급식을 위해 함께 노력하겠습니다.



운영위원회 실시

센터 운영에 다양한 의견을 반영하기 위해 운영위원회를 개최 하였습니다. 연초에는 2022년 사업 계획과 실적을 보고하였고, 연말에는 운영 성과 보고 및 2023년 계획에 대해 논의하였습니다. 센터를 위한 많은 의견에 감사드립니다.



식단 및 레시피 감수위원회 실시

매월 초 국공립, 법인·단체, 가정 어린이집 원장으로 구성된 식단감수 위원으로부터 영양, 연령, 다양한 식품 제공 여부, 색깔, 조리 시간 및 편리성, 제철 식품 사용 여부 등을 고려하여 식단에 대한 의견을 받아 반영하고 있습니다. 레시피 또한 전문가의 감수를 거쳐 제공됩니다.

2022년 12월 식단 감수 결과 보고		2022년 11월 레시피 감수 결과 보고	
구분	내용	구분	내용
주요	1. 식단 감수 결과 요약	주요	1. 레시피 감수 결과 요약
주요	2. 식단 감수 결과 상세	주요	2. 레시피 감수 결과 상세
주요	3. 식단 감수 결과 상세	주요	3. 레시피 감수 결과 상세
주요	4. 식단 감수 결과 상세	주요	4. 레시피 감수 결과 상세
주요	5. 식단 감수 결과 상세	주요	5. 레시피 감수 결과 상세
주요	6. 식단 감수 결과 상세	주요	6. 레시피 감수 결과 상세
주요	7. 식단 감수 결과 상세	주요	7. 레시피 감수 결과 상세
주요	8. 식단 감수 결과 상세	주요	8. 레시피 감수 결과 상세
주요	9. 식단 감수 결과 상세	주요	9. 레시피 감수 결과 상세
주요	10. 식단 감수 결과 상세	주요	10. 레시피 감수 결과 상세

직원 역량 강화

보다 좋은 서비스를 제공하기 위해 직원들의 역량 강화에 힘쓰고 있습니다. 이를 위해 전국영양사학술대회(대한영양사협회), 어린이·사회복지급식관리지원센터 실무역량 강화(한국급식외식위생 학회) 등 다양한 학술 행사에 참여하고, 이유식 교육과 최신 식생활 현황 및 식품소비 행태(서울시 식생활종합지원센터), 한국인 영양소 섭취기준 활용 교육(중앙급식관리지원센터), 식품조리교육 실무 역량 개발(한국식품조리과학회) 등의 직원 교육을 받았습니다.



직원 수상

서울시 어린이급식관리지원센터 유공자 시장표창 대상자로 위생팀 박찬미 영양사가 수상하였습니다.



One's day 식단

기관의 축하할 일, 기념하고 싶은 날, 특별한 날 사연을 받아, 사연 소개와 함께 맛있는 식단을 구성해드렸습니다. 참여해주신 기관 관계자 분들께 감사드립니다.

2022년 함께한 기관

| 5월 미담's day |



| 6월 만리's day |



| 7월 신당하나's day |



| 8월 청구's day |



| 9월 SK브로드밴드행복한 & 신당5동's day |



| 10월 단우물's day |



| 11월 황학 & 약수's day |



특별한 날을 센터와 함께!



💡 2023 센터 활용법



Q 아이를 위한 식생활 관리 방법이 궁금하다면?

A

학부모 영양교실

Review

- 아이 식생활 개선에 중요한 팁을 알 수 있어서 유익했어요~
- 실제 적용 가능한 방법을 알려주셔서 좋았어요~
- 아이 식생활과 관련하여 몰랐던 내용을 알 수 있었어요!



Q 조리사 역량강화 및 힐링이 필요하다면?

A

마스터! 조리실

조리실 관리 멘토·멘티 프로그램

핀핀핀 힐링이야

Review

- 조리실에서 주의해야 할 사항을 상기시켜주는 시간이었어요~
- 수강자 수준을 고려한 맞춤 스트레칭이라 좋았고, 계속 참여하고 싶어요~



Q 아이들에게 다양한 식문화를 접하게 하고 싶다면?

A

아름이 다룬이와 함께 떠나는 맛있는 세계여행

Review

- 다른 나라의 의상과 전통음식 만들기 등을 체험할 수 있어서 유익했어요~
- 유아들이 이해하기 쉬운 활동자료로 흥미를 갖고 참여할 수 있었어요~
- 교육꾸러미 구성이 다양하고 수업하기에 좋은 자료가 많았어요~



Q 우리 아이와 함께하는 건강 요리를 만들어 보고 싶다면?

A

온라인 식사체험교실 맛있는 집밥

Review

- 아이가 채소와 친해질 수 있는 기회가 되었어요~
- 요리하면서 아이와 애정이 듬뿍 쌓여 좋았어요~
- 쉽고 건강한 재료를 꾸러미로 받아 아이와 함께 요리할 수 있어 즐거웠어요~

✔ 모든 사업 일정은 메일, SNS로 안내합니다.

* 센터 메일 발송 시 제목란에 ★ 정보 제공1 ★, ★ 사업 안내2 ★ 등으로 기입하고 있으므로, 각 기관에서 센터 소식을 쉽게 확인하실 수 있습니다.

서울시 중구 어린이급식관리지원센터 홍보채널



@jgccfsm

센터에서는 기관, 학부모와의 소통을 위해 다양한 정보를 게시하고 각종 이벤트를 진행하고 있습니다.



홈페이지

회원가입 후 다양한 정보를 이용할 수 있어요~



중구 아이TV

서울시 중구 어린이급식관리지원센터의 소개 영상을 확인해보세요~

위생스타그램

격월 셋째주 목요일



어린이 급식소에서 어떻게 관리하는지 확인하고 가정에서 지킬 수 있는 위생 관리 방법, 최신 위생 정보도 알 수 있어요~



오감[五感] 잡았어!



& 아이[兒怡] COOK



매월 둘째주 수요일

‘오감[五感] 잡았어!’와 ‘아이[兒怡] COOK’은 ‘푸드브릿지’를 기반으로 하는 오감 및 요리 활동입니다. 제철 식재료를 활용하여 ‘오감[五感] 잡았어!’로 식재료와 친해지고, 이를 활용하여 ‘아이[兒怡] COOK’으로 아이와 함께 요리활동을 하며, 우리 아이 건강한 식습관을 형성해 보세요!

2월 식재료 | 딸기



딸기 관찰하기



딸기 쥐 만들기



딸기 소스 만들기



딸기 티라미수 완성

홍보채널 활용 이벤트



어린이교육



가정통신문

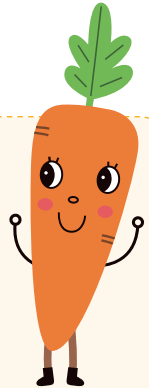


맛있는 집밥

아이와 함께해요, 당근!

1 당근을 소개합니다.

나는 서아시아에 있는 아프가니스탄에서 태어났어요. 예전에는 독특한 향이 강하게 나서 나를 싫어하는 사람들이 있었지만, 약한 향이 나도록 개량되었어요. 나의 주황색 몸은 베타카로틴 때문이에요. 베타카로틴은 항산화 작용으로 병이나 노화를 예방해주고, 눈 건강에도 도움을 줘요. 그리고 나는 피로를 풀어주는 비타민 B₁과 칼륨 같은 미네랄도 풍부해요. 영양 만점인 나를 '채소의 왕자'라고 불러줄래요?



2 당근에 들어있는 영양소



베타카로틴

몸에서 비타민 A로 바뀌어 눈을 건강하게 해주고 감기 예방에 도움을 줘요.

비타민 B₁

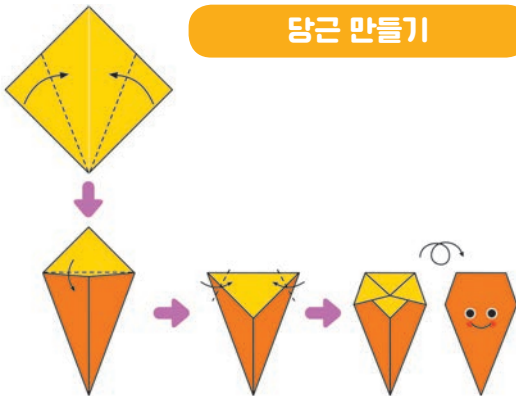
우리가 먹은 음식을 에너지로 만들어 줘요.

칼륨

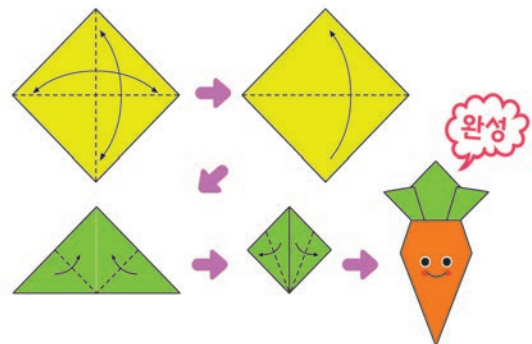
몸의 나트륨과 노폐물 배출을 도와줘요.

3 알록달록 색종이로 당근을 접어보아요.

당근 만들기



당근 잎 만들기



* 아이와 함께하는 가정통신문은 매월 우편과 메일을 통해 기관으로 전달됩니다.
다양한 채소와 아이와 함께할 수 있는 활동자료를 확인해보세요. ➔



찾아오시는 길



주소

서울특별시 중구 서소문로6길 16
중림종합복지센터 2층
서울시 중구 어린이급식관리지원센터



지하철 이용

충정로역 2,5호선 4번 출구[도보 약 5분]



버스 이용

● 종근당 충정로역

- 간선 : 172, 472, 603
- 지선 : 7011, 7013A, 7013B, 7017

● 충정로역 2호선 정류장

- 간선 : 172, 370, 472, 600, 602, 603
- 지선 : 7011, 7013A, 7013B, 7017
- 일반 : 1002

● 종근당 후문 정류장

- 마을 : 서대문 06



서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

발행처 서울시 중구 어린이급식관리지원센터

발행일 2022년 12월

주소 서울시 중구 서소문로6길 16 중림종합복지센터 2층

TEL 02-2231-1861, 0497

FAX 02-2231-3152

E-mail sjg@sjgccfsm.com

홈페이지 <http://ccfsm.foodnara.go.kr/seouljg>

인스타그램 <https://www.instagram.com/jgccfsm>



식품의약품안전처



서울특별시
SEOUL METROPOLITAN GOVERNMENT



서울중구



서울여자대학교
SEOUL WOMEN'S UNIVERSITY