



2022 - 36호

# 가 정 통 신 문

우)54568 익산시 부송로2길 27 ☎ 063)835-6780 FAX 063)835-6783

높이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

## 2022학년 5월 영양소식 및 식단안내



### 아침식사 이야기

하루 세 끼 식사 중에서 가장 중요한 식사는 언제일까요? 아침은 금메달, 점심은 은메달, 저녁은 동메달이라고 할 만큼 아침식사는 중요합니다. 아침식사가 금메달이 되려면, 밥, 국, 김치, 나물, 생선이나 달걀 등 고루 섭취해야 합니다.

#### > 아침결식의 원인

1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.

2 시간이 없다.

3 늦잠을 잤다.



#### 아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 되고



### 아침식사 섭취방법

#### 1. 반드시 탄수화물을 섭취!

뇌를 충분히 활동할 수 있게 도와주는 영양소는 유일하게 탄수화물입니다.(1일 최저 100g이상의 포도당 필요) 밥, 빵과 같은 탄수화물을 주 메뉴로 선택하도록 합시다! 이때 약간의 과일이나, 채소 등이 곁들여지면 대장기능도 활발해져요!

#### 2. 우유나 주스 등 음료수만 먹는 것은 금물!

무언가는 먹어야겠다는 생각에 빈속에 우유만 마시면 위산분비만을 촉진시키고 이를 중화시키는 기능은 없으므로 위염, 위궤양을 발생 혹은 악화시킬 수 있습니다. 따라서 떡, 빵, 시리얼 등의 위에 오래 머물 수 있는 덩어리 음식과 반드시 함께 먹어야만 합니다.

#### 3. 기름지지 않게!

아침식사마저 기름지면 하루 식단은 매우 고지방식단이 될 수밖에 없습니다. 되도록 아침은 담백하게 먹도록 합니다.

#### 4. 5분이라도 앉아서!

식사를 서서할 경우 더 많은 양을 먹어야만 포만감을 느끼게 되고, 심리적인 포만감의 정도도 떨어집니다. 잠깐이라도 식사다운 식사를 할 수 있는 시간배려가 있어야 아침밥의 건강지수가 더 높아질 수 있습니다.

맛과 영양!  
거의 완벽한 균형을...

#### 현명한 아침식사를 위하여~

탄수화물 함량은 높게!

지방은 적게!

단백질은 적절하게!

비타민과 무기질은 풍부하게!





## 5월 유치원급식 식단



5/2 <b>Mon</b>	5/3 <b>Tue</b>	5/4 <b>Wed</b>	5/5 <b>Thu</b>	5/6 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 쇠고기미역국 쇠고기나물떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 순살고등어김치지짐(7.9.13.) 숙주미나리나물 배추김치(9.13.) 까리스타치즈케익(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 494.1/19.3/105.2/2.4	친환경찰보리잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 시금치땅콩무침(4.13.) 통등심파스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 514.9/24.9/66.6/2.7	스팸마요덮밥(1.2.5.6.13.15.) 황태채무국(5.) 오리직화간장불고기(5.6.10.13.) 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13.) 초코하트케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 411.1/23.9/74.7/3.6		
5/9 <b>Mon</b>	5/10 <b>Tue</b>	5/11 <b>Wed</b>	5/12 <b>Thu</b>	5/13 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 얼갈이된장국(5.6.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 묵은지사태찜(5.6.10.13.) 느타리버섯볶음(5.6.) 깍두기(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 428.6/19.4/97.3/3.2	친환경찰보리잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 달걀말이(1.13.) 취나물무침(13.) 열무김치(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 470.9/22.9/102.1/3.7	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 잔치국수(1.5.6.13.) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.) 새우튀김(1.6.9.13.) 총각김치(9.13.) 알배추겉절이(13.) 짜먹는요거버(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 462.3/22.6/82.2/2.9	친환경흑미잡곡밥 육개장(1.) 잡채(1.5.6.8.10.13.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 순살고등어된장구이(1.5.6.7.10.) 배추김치(9.13.) 꼬마핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 468.2/22.1/75.1/3.9	친환경흑미잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 돼지갈비구이(10.) 겉절이(완)(9.13.18.) 카카오옷세(1.2.5.6.13.) 상추겉절이 *에너지/단백질/칼슘/철 452.9/25.1/87.2/5
5/16 <b>Mon</b>	5/17 <b>Tue</b>	5/18 <b>Wed</b>	5/19 <b>Thu</b>	5/20 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 찐득이만두국(1.5.6.10.13.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 김부각 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 459.7/21.4/112.4/2.3	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 미트볼떡케찜조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 미역국수무침(5.6.13.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.) 총각김치(9.13.) 깨찰빵(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 525.4/19.6/65.8/2.4	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 달걀실파국(1.) 멸치견과조림(1.4.5.9.13.) 유자단무지채무침(13.) 순살치킨(1.5.6.15.) 깍두기(9.13.) 사이한청사과(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 435.5/21.2/101.7/6.1	친환경현미잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 찜닭(2.5.6.13.) 고사리볶음(5.6.) 열무김치(9.13.) 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 451.5/25/127.2/2.6	친환경쌀밥(6.) 한우갈비탕(13.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.12.13.15.16.) 순살갈치감자조림(5.6.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 올때메로나(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 527.1/27.5/49.6/3.1
5/23 <b>Mon</b>	5/24 <b>Tue</b>	5/25 <b>Wed</b>	5/26 <b>Thu</b>	5/27 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 삼태볶림소스조림(6.10.12.13.) 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 치킨너겟(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 483.7/21.4/105.9/2.2	친환경찰보리잡곡밥 바지락순두부국(1.5.13.) 참치김치전(1.2.5.6.9.13.) 순살고등어구이(7.13.) 깍두기(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2.5.11.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 443.8/21.9/99.5/4.9	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 닭갈비(2.5.6.13.) 진미채볶음(17.) 깍두기(9.13.) 위더젤리(13.) 방울치즈카페레제 *에너지/단백질/칼슘/철 500/30.2/95.5/2.4	친환경현미잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 오리주물럭(9.) 불어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 상추겉절이 총각김치(9.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 477.9/24.8/201.4/3.2	친환경흑미잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 코다리살김치지짐(9.13.) 로세스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 느타리버섯볶음(5.6.) 깍두기(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 481.2/23.1/102.6/2.5
5/30 <b>Mon</b>	5/31 <b>Tue</b>	<b>올바른 식사 예절 실천</b> <b>1 금식시간에 질서 지키기</b> <b>2 음식은 골고루 먹고 남기지 않기</b> <b>3 감사하는 마음으로 먹기</b> 		
친환경기장잡곡밥 쇠고기우거지국(5.6.13.16.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.16.18.) 허브치킨야채볶음(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.) *에너지/단백질/칼슘/철 484.1/26.4/271.3/3.1	친환경찰보리잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.13.) 참치김치전(1.2.5.6.9.13.) 순살고등어구이(7.13.) 깍두기(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2.5.11.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 404.9/22.9/176.5/2.6			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/busong-k> -> 학부모마당 -> 식생활관

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

◇ 우리 유치원은 급식비용 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 국내산 콩 두부, 국내산친환경 콩 나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.