



2023 - 39호

# 가 정 통 신 문

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

높이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

## 2023학년 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.



아침결식을 줄여주세요

여학생

남학생

2회 이상

#### 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 합니다! 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 고지방식이 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!  
가의 완벽한 균형을...

#### 현명한 아침식사를 위하여~

탄수화물 함량은 높게!

지방은 적게!

단백질은 적절하게!

비타민과 무기질은 풍부하게!





## 5월 유치원급식 식단



5/1 <div>Mon</div>	5/2 <div>Tue</div>	5/3 <div>Wed</div>	5/4 <div>Thu</div>	5/5 <div>Fri</div>
개교기념일	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기미역국 까르보나라떡볶이(1.2.5 .6.10.12.13.) 오리주물럭(9.) 숙주미나리나물 배추김치(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 547/18.8/80.8/2.4	카레라이스(2.5.6.10.13 .) 달걀실파국(1.) 순살고등어김치지짐(7.9 .13.) 한입치킨볼(1.2.5.6.15. .) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(13.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 411/24/102.3/2.6	친환경차조잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 시금치새송이무침 햄전(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 489.3/28.4/114.6/2.9	어린이날
5/8 <div>Mon</div>	5/9 <div>Tue</div>	5/10 <div>Wed</div>	5/11 <div>Thu</div>	5/12 <div>Fri</div>
친환경기장잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.1 3.18.) 두부조림(5.) 한우불고기(5.6.13.16.) 느타리버섯볶음(5.6.) 총각김치(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 357.7/27.4/70.4/4.1	친환경찰보리잡곡밥 돼지등뼈감자탕(5.9.10. 13.) 네모참치장조림(1.5.6.1 0.13.) 취나물무침(13.) 순살고등어된장구이(1.5 .6.7.10.) 깍두기(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5 .11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 540.6/32.5/125/5.4	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 어묵우동국(1.5.6.9.13. .) 진미채볶음(17.) 수제돈까스(1.2.5.6.10. 12.13.) 배추김치(9.13.) 뽀로로요구르트(2.) 시저샐러드(1.2.5.6.12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 739.7/40.8/181.2/3.7	친환경차조잡곡밥 중합어묵국(1.5.6.13.) 미트볼떡케찹조림(1.2.5 .6.10.11.12.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 열무김치(9.13.) 알배추겉절이(13.) 사과망고음료(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 436.7/16.8/99.2/2.3	친환경현미잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 찜닭(2.5.6.13.) 브로콜리꽃맛샐러드(1 .4.5.6.8.13.18.) 참치김치전(1.2.5.6.9.1 3.) 배추김치(9.13.) 체리 *에너지/단백질/칼슘/철 423.3/26.1/90/4.6
5/15 <div>Mon</div>	5/16 <div>Tue</div>	5/17 <div>Wed</div>	5/18 <div>Thu</div>	5/19 <div>Fri</div>
친환경기장잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12 .13.) 수제소시지피망볶음(2.6 .10.) 고사리볶음(5.6.) 삼치데리야끼구이(5.6.1 3.) 총각김치(9.13.) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 409.2/26.9/59.7/2.4	친환경찰보리잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9.1 3.) 돼지간장불고기(5.6.10. 13.) 해물볶음우동(5.6.8.9.1 3.17.18.) 깍두기(9.13.) 김부각 사랑해사과씨(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 409.5/27.2/95.1/2.9	장조림버터비빔밥(1.2.5 .6.10.13.) 미소장국(5.6.) 멸치유줄리조림(1.4.5.6 .9.13.) 유자단무지채무침(13.) 새우통살까스(1.2.5.6.9 .13.) 배추김치(9.13.) 유기농포도주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 501.9/28.8/153.6/3.3	친환경차조잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 코다리살김치지짐(9.13. .) 두부동그랑땡(1.2.5.6.1 0.15.16.) 열무김치(9.13.) 황도양상추샐러드(1.2.5 .11.13.) 미니월(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 491.2/33.9/236.9/2.9	친환경현미잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 감자어묵조림(1.5.6.13.) 오리주물럭(9.) 부추양파무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 깨찰빵(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 500.4/19.7/65.3/2.8
5/22 <div>Mon</div>	5/23 <div>Tue</div>	5/24 <div>Wed</div>	5/25 <div>Thu</div>	5/26 <div>Fri</div>
친환경기장잡곡밥 불낙전골(5.6.13.16.18.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13. 16.) 수제떡갈비(5.6.10.12.13 .) 배추김치(9.13.) 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 581.5/31.4/208.8/4.4	친환경찰보리잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10. 13.) 로제스파게티(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.) 도토리묵상추무침(5.) 어묵양파볶음(1.5.6.13. .) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 550/20.3/100.6/2.2	콩나물국(5.) 짜장밥(1.5.6.10.13.) 청경채나물 간썬새우(1.5.6.9.12.13 .) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 375.2/15.7/71.8/4.5	친환경차조잡곡밥 돼지김치찌개(5.9.10.13 .) 한입떡갈비조림(1.2.5.6 .12.13.15.16.) 달걀말이(1.13.) 깍두기(9.13.) 파인애플 리코타치즈샐러드(2.12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 450/24.7/91.8/3	친환경현미잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 묵은지닭조림(5.6.9.13. 15.) 고구마추러스맛탕(1.2.5 .6.) 상추겉절이 총각김치(9.13.) 망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 389.4/18.7/55.9/2.2
5/29 <div>Mon</div>	5/30 <div>Tue</div>	5/31 <div>Wed</div>		
대체공휴일	친환경찰보리잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 단호박돈사태찜(5.6.10. 13.) 숙주미나리나물 해물부추전(1.2.5.6.9.1 3.17.) 총각김치(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 551.9/23.3/78.9/3.5	김밥볶음밥(1.2.5.6.10. 13.15.16.) 쇠고기우거지국(5.6.13. 16.) 불어묵조림(1.5.6.13.16 .18.) 오이도라지채무침 고구마치즈돈까스(1.2.5 .6.10.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 유기농부추주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 516.5/29.7/222.7/3		

◇ 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 급식비중 식재료비로 사용하기 위해 최대한 노력하고 있으며, 국내산 콩 두부, 국내산친환경 콩나물 등 Non-GMO식품을 사용하여 학생들의 건강한 미래를 위해 노력하고 있습니다.