2022 – 110호

가 정 통 신 문

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

놀이로 꿈을 키우며 따뜻한 마음을 가진 어린이

2023년 2월 영양소식 및 식단안내

귤 잘 고르기

귤은 크기에 비해 무겁고 배꼽 부분의 색은 담홍색이며 껍질이 얇은 것이 당도가 높고 과즙이 많습니다.

귤 보관법

먼저 귤에 묻은 농약을 제거하는 것이 중요합니다. 귤을 소금물로 담가 농약을 제거하고, 물기를 깨끗이 닦아 귤을 신문지로 층층이 덮어줍니다.

귤 효능

귤에는 비타민P가 있어 모세혈관을 보호해주고 구연산은 식욕을 증진시켜 줍니다. 또한 차멀미를 예방해줍니다. 하지만 귤은 몸에 들어오기 전에는 산성을 띄고 있어 먹고 난 후 양치가 필요합니다.

귤에 붙은 하얀 껍질은 먹어도 될까요?

하얀 껍질에는 중금속을 흡착시켜 제거해주는 펙틴과 장을 깨끗이 청소해주는 식이섬유가 많아 오히려 제거하지 않고 먹는 것이 좋습니다.

귤 많이 먹으면 피부가 노래진다?

귤에 풍부한 베타카로틴이 우리 몸에서 분해되지 않고 피부에 축적되어 나타나는 일시적인 현상이며 귤 30~40개 정도 먹게 되면 이러한 현상이 일어납니다.

귤껍질 활용하기

■표백제 역할 – 삶은 빨래를 말린 귤껍질을 끓인 물에 10분정도 담갔다가 헹궈 줍니다.

■비린내 제거 역할 – 생선이나 달걀요리를 한 조리도구에 귤껍질을 넣고 끓여줍니다.

유자 잘 고르기

유자껍질에 상처가 없고 울퉁불퉁하며 색과 향이 짙은 것을 선택합니다.

유자 보관법

수분이 날아가지 않도록 신문지에 싸서 냉장보관을 합니다. 또한 금속용기와 접촉할 경우 산화가 쉽게 일어나므로 구리나 철을 피해서 보관합니다.

유자 효능

유자는 리모넨 성분이 풍부하여 목감기가 있는 영유아의 목의 염증을 가라 앉혀주고 가래를 삭혀줍니다. 또한 유자 껍질에는 칼슘이 풍부하여 아이들의 골격형성에도 도움을 줍니다.

유자차는 따뜻하게 먹어야 한다?

유자껍질에 많이 함유 되어있는 Vit.C는 빛이나 열에 쉽게 파괴되기 때문에 영양소 파괴 예방을 위해서는 뜨거운 물보다는 미지근한 물에 타먹는 것이 좋습니다.

칼슘 2배 유자우유셔벗

재료 : 유자 1+1/2컵, 우유1컵, (계절과일)

1. 우유 1컵과 유자 1+1/2컵을 섞어 용기에 담고 냉동실에 얼립니다.
2. 반 정도 얼었을 때, 포크로 긁어줍니다. (3번 정도 반복)
3. 완성된 유자우유셔벗에 계절과일을 함께 곁들여 먹습니다.

익 산 부 송 유 치 원

2월 유치원급식 식단

		2/1 Wed	2/2 Thu	2/3 Fri
		카레라이스(2.5.6.10.13.) 북어콩나물국(5.6.13.) 메추리알조림(1.5.6.13.) 애호박새우살볶음(9.13.) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 참깨바움쿠헨(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 561.1/36.2/93.5/3.8	친환경현미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 깻잎찜 어묵양파볶음(1.5.6.13.) 고등어데리야끼구이(5.7.) 총각김치(9.13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 425.7/29.3/116.6/3.4	친환경흑미잡곡밥 우렁강자된장국(5.6.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 돼지갈비구이(10.) 깍두기(9.13.) 파인애플 리코타치즈샐러드(2.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 661.3/26.2/365.4/4.1
2/6 Mon	2/7 Tue	2/8 Wed	2/9 Thu	2/10 Fri
친환경기장잡곡밥 쫀득이만두국(1.5.6.10.13.) 순살고등어무조림(7.9.13.) 유채나물(5.6.) 두부동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 끼리스틱치즈케익(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 674.3/27.1/122.8/3.1	친환경찰보리잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 시금치새송이무침 생선까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 535.5/18.5/83/2.3	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 황태채무국(5.) 볼어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 상추겉절이 돼지고기콩나물불고기(5.6.10.13.) 깍두기(9.13.) 유기농포도주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 364.5/28.2/97.1/2.5	친환경현미잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 묵은지닭조림(5.6.9.13.15.) 오이도라지채무침 배추김치(9.13.) 귤 *에너지/단백질/칼슘/철 420/22.8/148.2/2.3	친환경흑미잡곡밥 맑은미역국 감자어묵조림(1.5.6.13.) 부추양파무침(5.6.13.) 소고기육전(1.6.16.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 525.7/31.1/262.5/3.9
2/13 Mon	2/14 Tue	2/15 Wed	2/16 Thu	2/17 Fri
친환경기장잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 찜닭(2.5.6.13.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 진미채볶음(17.) 총각김치(9.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 415.6/34.6/333.5/3.5	친환경찰보리잡곡밥 한우갈비탕(13.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.12.13.15.16.) 순살갈치감자조림(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 청경채겉절이(13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 574.2/31.8/83.2/3.9	꼬마주먹밥(5.6.13.16.) 우동(1.5.6.9.13.) 오리주물럭(9.) 멸치유즐리조림(1.4.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(13.) 시저샐러드(1.2.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 710.7/27.3/188.7/4	친환경현미잡곡밥 바지락순두부국(1.5.13.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 달걀말이(1.13.) 치커리유자청무침 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 460.6/28.6/86.9/4.6	친환경흑미잡곡밥 맑은감자국(5.6.13.) 어묵잡채(1.5.6.8.13.) 두부톳무침(5.) 오리훈제김치볶음(5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 에그타르트(1.) *에너지/단백질/칼슘/철 657.7/22.4/104.1/3.5
2/20 Mon	2/21 Tue			
친환경기장잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 도토리묵상추무침(5.) 한우불고기(5.6.13.16.) 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.7/28.3/80.3/4.8	친환경찰보리잡곡밥 돼지김치찌개(5.9.10.13.) 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 봄동겉절이(13.) 귤 *에너지/단백질/칼슘/철 512.3/23.2/96.2/2.9			

◇ 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.고등어8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두15.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.