

## 아침 식사를 꼭! 챙겨 먹어요

### ● 아침 식사가 왜 중요할까요?

				
혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.	올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 향상시킬 수 있습니다.





- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대용 식품을 활용합니다.

					
떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.	누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.	식빵 1장에 1스푼만 큼 잼을 발라 먹어보세요.	종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.	우유나 두유에 미숫가루와 과일을 넣고 갈아 마셔 보세요.	선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

## 부족한 비타민D를 보충하려면?

- **성인 기준 1일 비타민D의 충분섭취량은 10 $\mu$ g**, 9세 미만 5 $\mu$ g, 65세 이상 노인은 15 $\mu$ g입니다.
- 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.
- 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!
- 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

<하루 권장량을 섭취하려면?>

				
버섯 1접시(30g)	강화우유 5컵	고등어 1마리	강화두유 5~7컵	달걀 10개

고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다.

코다리, 멸치 등 햇볕에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

# 2024년 1월 식단 안내

<http://www.군산중앙유치원.kr>

월	화	수	목	금
1	2	3 (수다날)	4	5
<p>신정</p> 	<p>친환경참쌀밥 한우사골떡국(1.13.16) 양배추된장우침(5.6) 싸먹는 오리고기햄(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우리밀초코케익(30g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.7/19.1/67.1/2.2</p>	<p>새우달걀볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18) 브로콜리크림수프(2.5.6.15.16) 고칼슘등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 딸기 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 494.8/13.8/120.4/2.3</p>	<p>친환경찰보리밥 순두부단호박국(5) 돈육살편육/쌈우(5.6.9.10) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 사과요구르트(100ml)(2) 우리밀만주(크림)(1.2.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.4/21.7/181.9/2.0</p>	<p>친환경찰현미밥 닭고기무국(5.6.15) 시금치나물(5.6) 논꽃치즈햄빅스테이크(50g)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 배(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.6/17.0/60.9/1.7</p>
8	9	10 (수다날)	11	12
<p>친환경참쌀밥 한우미역국(5.6.16) 돈육안심조림(차슈)(10) 콩나물우침(5) 배추김치(9) 군밤 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 491.4/22.6/67.7/2.3</p>	<p>친환경찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 미나리나물(5.6) 표고한우불고기(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 곰모양버터쿠키(1.2.5.6) 딸기 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.3/20.8/78.8/2.7</p>	<p>돈육자장덮밥(1.5.6.10.13.16) 유부두부된장국(5.6) 탕수육(감귤소스)(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 얇은 반달 단무지 블루베리즙(임실, 100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.2/19.6/127.7/6.1</p>	<p>친환경찰보리밥 전복삼계탕(5.6.15.18) 가지어묵골소스볶음(1.5.6) 치즈갈릭은연어스테이크(50g)(5.12) 배추김치(9) 국산참쌀 한과(5g)(1.2.5) 굴(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 455.2/25.1/103.7/2.7</p>	<p>친환경찰현미밥 한우뽕동배추국(5.6.16) 돈육표고볶음(5.6.10) 무채들깨볶음 콤비네이션치즈피자(60g)(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 파인애플(38g) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.2/26.4/209.1/2.0</p>
15	16	17 (수다날)	18	19
<p>친환경참쌀밥 한우우물개국(5.6.16) 돈육시금치잡채(5.6.10) 국산장어튀김(소스)(2.5.6.12.13) 배추김치(9) 쿠키크림수(25g)(1.2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.0/20.2/61.2/2.3</p>	<p>친환경찰현미밥 닭고기수제비국(5.6.15) 뽕동된장우침(5.6) 안심복합스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 굴(생과) 김부각(군산)(5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.3/26.9/75.1/1.7</p>	<p>한우채소볶음밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 어묵국(앵그리버드)(1.5.6.9.13) 브로콜리간장우침(5.6) 우리쌀새우살튀김(1.2.5.6.9) 배추김치(9) 사과요구르트(100ml)(2) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.2/17.8/215.4/1.9</p>	<p>친환경찰보리밥 두부청국장찌개(5.6) 새우만두찜(40g)(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 돈삼겹살수육(쌈우)(5.6.10) 배추김치(9) 딸기 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.1/19.2/126.7/2.2</p>	<p>친환경찰현미밥 돈육감자탕(2.5.6.9.10) 닭뽕간장구이(5.6.12.13.15.16) 잔멸치호두볶음(5.6.13.14) 배추김치(9) 사과(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.0/24.7/80.3/1.5</p>
22	23	24(수다날)	25	26
<p>친환경참쌀밥 명태살콩나물국(5.9) 더덕한우불고기(5.6.13.16.18) 피자치즈볼(30g)(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 임실사과즙(100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 499.2/23.9/141.7/2.2</p>	<p>친환경찰현미밥 호박두부된장찌개(5.6) 한우새송이장조림(5.6.13.16) 새우치즈구이(45g)(1.2.9) 배추김치(9) 배(생과) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 462.1/27.9/106.4/3.4</p>	<p>친환경찰옥수수밥 전복미역국(5.6.18) 돈육살편육/된장소스(5.6.10) 파인애플불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 블루베리즙(임실100ml)(13) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/25.0/205.1/1.8</p>	<p>친환경찰보리밥 문어삼계탕(5.6.15) 한우채소찜(2.5.10.12.13.16) 김콩나물우침(5) 배추김치(9) 딸기 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.8/26.1/82.4/3.6</p>	<p>친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 숙주나물 팝콘치킨(1.5.6.15) 구운김(개별김2g) 배추김치(9) 쿠키초코슈(25g)(2.5.6) 공통양념(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.0/19.4/93.1/2.0</p>

## - 알레르기 유발식품 표시 -

1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7 고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19장

## ☞ 식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀: 군산시 친환경유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품: 국내산 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세: 국내산
- \* 명태: 러시아산, 다랑어/가공품: 원양산

## ☞ '수다날' 운영-수요일은 다 먹는 날(환경오염 줄이기 교육)

☞ 위 식단은 식재료 수급이나 유치원 사정에 의해 변동 될 수 있습니다.

☞ 제공 된 식단 사진이 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식-급식식단표에 있습니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 유치원 홈페이지-학부모 마당-급식소식에 있습니다.