

2025년 6월 영양소식

우)54964

전주시 완산구 마전들로30

063)224-9595(유치원)

FAX)224-9449

색깔따라 건강 챙기자!

‘컬러푸드’

우리는 식탁에서 다양한 색을 가진 식품을 접하게 되는데, 고운 천연의 빛깔을 가지고 있는 식품을 ‘컬러푸드(color food)’라 부릅니다. 컬러푸드의 빨강, 노랑, 초록, 보라, 검정, 흰색 등의 색깔은 식품의 파이토케미컬(phytochemical)이라는 성분에 의한 것입니다.



제 7의 영양소 파이토케미컬

예뻐져라, 예뻐져~ Red Food : 라이코펜

심혈관 건강에 도움이 되고 암이나 동맥경화 예방, 노화방지도 효능 탁월합니다. 토마토는 열을 가하면 효과 UP! 딸기의 빨간색을 내는 라이코펜 성분은 딸기, 토마토 등에 많이 들어 있는데요, 항산화 작용과 노화 방지, 동맥경화 예방, 항암효과 등의 효능이 있습니다.(토마토, 사과, 석류, 고추 등)



피로회복에는 Green Food : 엽록소

클로로필 성분이 많아 우리 몸의 노폐물 제거에 탁월합니다! 간과 폐를 건강하게 해주고, 체내의 중금속 같은 유해물질을 배출해 주는 역할과 장 건강에 좋습니다.(깻잎, 브로콜리, 상추, 녹차, 시금치 등)



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버검색]

면역피부책임 Yellow Food : 카로티노이드

뇌 건강에 좋은 식품으로 항암효과, 노폐물 제거에 효능이 좋습니다. 카레는 알츠하이머 예방에 효과적이고, 바나나의 탄닌 성분은 설사나 변비 예방에 효과적이며 다이어트에도 좋은 것으로 알려져 있습니다.(옥수수, 자몽, 바나나, 카레 등)



독소 배출하는 White Food : 플라보노이드

몸 속 나쁜 기운을 내쫓고, 다양한 세균에 맞서 강한 면역력을 구축하며, 또한 기관지에 매우 좋다고 합니다. 화이트푸드에는 알리신이라는 강력한 살균 성분이 들어 있어 항염*항균효과는 물론 암 예방에도 도움이 됩니다.(양파, 마늘, 감자, 콩 등)



노화 방지하는 Black Food : 안토시아닌

블랙푸드의 주성분인 안토시아닌은 강력한 항산화성분으로 면역력을 높여주고 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 효능이 있습니다. 심혈관 질환, 암 예방에도 효과적이고 신장과 생식기 계통의 기능을 원활하게 도와줍니다.(검은콩, 검정쌀, 검은깨 등)



6월의 절기(하지)-6.21

일 년 중 낮의 길이가 가장 긴 날입니다. 하지의 지나면 장마가 오는데, 하지가 지나도 장마가 오지 않으면 기우제를 지내고 햇감을 캐어 찌먹거나 갈아서 감자전을 부쳐 먹습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음검색]



2025년 6월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 유치원사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

Mon 현미데이	Tue	Wed 수다날	Thu	Fri			
현미데이 6/2 생일밥상 유기능쌀현미밥 한우미역국(5.6.16) 양상추오리엔탈샐러드(5.6.12) 폭창스테이크(2.5.6.10.12.13) 순살달튀김(1.5.6.15) 배추김치(9.13) 우리쌀한라봉케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 501.53/23.23/67.78/2.01	제 21대 대통령선거 	6/4 저탄소급식의날 친환경콩나물밥/부추양념장(1.5.6) 스낵블에그(1.2) 열무된장국(5.6) 두부탕수육&파인애플소스(1.5.6.11.12) 갈치순살카레구이(2.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 열대과일요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 473.09/22.49/180.62/2.29	6/5 유기능쌀팔팔밥 돈육청국장떡개(5.9.10) 미트볼계찜조림(1.2.5.6.10.12) 오리훈제부추무침(5.6.13) 구운김 총각김치(9.13) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 492.94/22.72/157.69/3.54	6/6 현충일 			
6/9 현미데이	6/10 저탄소급식의날	6/11 수다날	6/12	6/13			
유기능쌀현미밥 차돌박이버섯된장국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 달걀연두부찜(1.5.6) 튀나물무침(5.6) 배추김치(9.13) 토마토파인애플(13) *에너지/단백질/칼슘/철 458.34/22.49/156.02/3.37	대게살야채볶음밥(1.5.6.8.13) 콩나물김치국(5.9.13) 비건마파두부(1.5.6.12.13) 공치무조림(5.6) 포테이토대구커틀렛/타르타르소스(1.5) 총각김치(9.13) 사과파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 482.98/22.56/113.77/1.98	유기능쌀클로렐라밥 오징어무국(17) 달동조림(1.5.6.13.15) 감자채볶음 굴소스부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(9.13) 자두음료(13) *에너지/단백질/칼슘/철 453.33/20.78/96.05/1.37	유기능쌀홍국밥 육개장(13.16) 돼지고기수육야채무침(5.6.10) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 모듬전(새송이전, 애호박전, 햄전)(1.2.5.6.10) 당돌인요구르트(2) 보쌈김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 455.71/21.62/72.72/1.61	유기능쌀혼합잡곡밥(5) 웅심어물만두국(1.5.6.10.) 도토리묵말랭이볶음(5.6.13) 돈마호크삼첩(1.2.5.6.10.12.13.16) 메추리알아몬드샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9.13) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 480.23/17.68/99.06/2.80			
6/16 현미데이	6/17	6/18 수다날	6/19 저탄소급식의날	6/20			
유기능쌀현미밥 복어두부국(1.5) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) 멸치건새우볶음(5.6.9.13) 목살된장구이(5.6.10) 배추김치(9.13) 상추/쌈장(5.6) 샤인머스켓워터멜론(13) *에너지/단백질/칼슘/철 482.86/22.67/179.88/2.37	유기능쌀찰볶음밥 닭미역국(5.6.15) 콩나물들깨부침(5) 한우낙지불고기(5.6.16) 갈비소떡(2.5.6.12.13.18)배추김치(9.13) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 488.30/19.24/71.03/2.26	열무보리비빔밥/우렁된장찌개(5.6.9.13) 달걀설파국(1) 공심채볶음(5.6) 어묵야채볶음(1.5.6) 등심돈까스/파인애플소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9.13) 딸기젤라또(13) *에너지/단백질/칼슘/철 467.87/15.20/140.58/3.24	유기능쌀강황밥 동태떡개(5.9.18) 콩햄크림파스타(1.2.5.6.9.12.13.18) 깨알순나물 치즈달걀말아(1.2.5) 배추김치(9.13) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 472.62/16.98/164.88/1.74	유기능쌀혼합잡곡밥(5) 돈육김치떡개(5.9.10) 서금치프리타타(1.2.12) 하지갈자전(1.5.6) 갈비치킨스테이크(5.6.15) 총각김치(9) 떡먹는요거트(초코&크림치)(2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 481.27/23.86/167.54/2.13			
6/23 현미데이	6/24	6/25 수다날	6/26 저탄소급식의날	6/27			
유기능쌀현미밥 돈육순살감자탕(5.10.13) 깨인편(5.6) 미역국수야채무침(5.6) 오리떡불고기(5.6) 배추김치(9.13) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9) *에너지/단백질/칼슘/철 481.37/17.21/84.27/1.86	유기능쌀클로렐라밥 바지락칼국수(1.6.18) 연근메추리알장조림(5.9.13) 온두부/참치김치볶음(5.6.9.13.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9.13) 건강한배즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 487.12/21.74/64.92/1.91	카레라이스(2.5.6.10.12.13) 복어포콩나물국(5) 브로콜리건새우양장조림(5.6.9) 고구마맛탕(5.13) 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 485.34/16.04/135.44/1.80	유기능쌀홍국밥 설렁탕(1.16) 고등어감자조림(5.6.7) 달걀비/눈꽃치즈(2.5.6.12.13.15.18) 튀나물된장무침(5) 깍두기(9.13) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 475.63/23.64/87.82/3.33	유기능쌀혼합잡곡밥(5) 유부팽이버섯된장국(5.6) 포막양념무침(13.18) 돈육콩나물불고기(5.6.10) 모듬쌈채, 오이/쌈장(5.6)배추김치(9.13) 치즈곤돌라피자/꿀(1.2.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 449.77/22.05/185.05/3.82			
6/30 저탄소급식의날	<div><div>전주중산유치원급식의 자료와 사진은 https://school.jbedu.kr/hongsan 급식마당에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</div></div>		<div><div></div><div><div>식사전 손씻기</div><div>감사하는 마음갖기</div><div>골고루 먹기</div></div></div>				
알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물 해당식품에 특정증상을 보이는 유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.							
학교급식 식재료 원산지표시		쌀,밥,죽,누룽지	국내산	오리고기/가공품	국내산	다량어	원양산
		콩/두부,콩국수,콩비지,콩가루	국내산	배추김치/배추,고춧가루	국내산	명태	러시아산
		쇠고기/가공품	국내산(한우)	고등어,방어,갈치,방어	국내산	주꾸미,낙지	국내산
		돼지고기/가공품	국내산	오징어,참조기,아귀	국내산	가리비,전복	국내산
		닭고기/가공품	국내산	꽃게,미꾸라지	국내산	우렁챙이(명게)부세	국내산

- ◆ 매주 1일은 <생일밥상> 월요일은 <현미데이>, 수요일은 다 먹는 날 <수다날>, 주 1회 <저탄소급식의 날> 입니다.
- ◆ 전주중산유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 전주중산유치원급식은 알레르기유병유아들의 원인식품을 제거 후 별도 배식 하고 있습니다.