



## 여름철 영양관리

여름철에는 누구나 식욕이 줄고 몸이 나른해지며 저항력이 떨어져 설사, 체중감소 등 갖가지 질병을 유발하게 되므로 평소보다 영양관리에 신경을 써야 합니다. 영양 균형을 위해 규칙적이고 계획적인 생활이 우선되어야 합니다. 따라서 규칙적인 식사와 일정한 식사량이 필요합니다. 또한 날씨가 덥고 습기가 많은 날씨로 식중독 위험이 높아 개인위생을 철저히 하여 여름철에 발생하기 쉬운 질병을 미리 예방합니다.

### 개인위생관리



손을 깨끗이  
씻도록 합니다.



끓인 물을  
섭취하도록 합니다.



식사 후 칫솔질을  
생활화 합니다.



불량식품은 사먹지  
않도록 합니다.



찬 음식이나 간식을  
많이 먹지 않습니다.



날 음식을 피하고,  
익혀 먹도록 합니다.

### 여름철 필요한 영양소

#### 단백질

단백질을 섭취하여 체력을 보강하고 영양의  
균형이 깨지지 않도록 합니다.



#### 단백질이 많은 식품

콩, 육류, 생선류, 유제품, 달걀흰자 등

#### 비타민

다양한 제철 과일과 채소를 통해 충분한  
비타민을 섭취하도록 합니다.



#### 비타민이 많은 식품

녹황색 채소, 버섯, 제철과일 등

#### 물

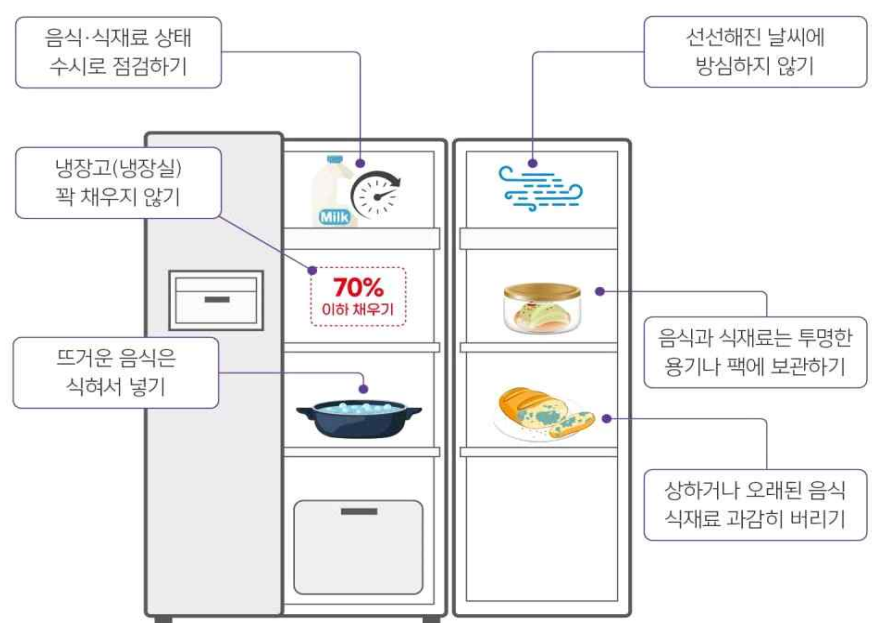
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로  
수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지  
않도록 합니다.



### 여름철 식사 시 유의할 점

- ✓ 소화가 잘 되는 음식을 섭취하고 과식은 피합니다.
- ✓ 채소를 충분히 먹도록 합니다.
- ✓ 규칙적으로 1일 3회 식사를 합니다.
- ✓ 물을 충분히 마시도록 합니다.  
(많은 양의 물을 한꺼번에 마시는 것보다 20~30분 간격으로 조금씩 마시는 것이 좋아요.)
- ✓ 수박, 토마토, 복숭아 등 여름 과일을 자주 먹어 수분과 비타민을 충분히 섭취하도록 합니다.

### 우리집 냉장고는 이렇게 사용해요!



# ◆ 전주성현유치원 7~8월 월간식단표 안내 ◆

	7/23(화)	7/24(수)	7/25(목)	7/26(금)
	!귀리밥 !소고기무국(16) !두부계란전(1.5) !임연수구이(2.5.6.12.13.16.18) !체리 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 475.5/24.6/87.3/6.2	!베이컨카레볶음밥(2.5.6.10.12.13.16.18) !들깨순두부탕(5) !맥시칸샐러드(1.2.5.6.8.10.15.16) !참쌀탕수육(1.5.6.10.12.13.18) !망고푸딩 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 485.8/15.1/77.4/4.9	!찰흑미밥 !닭다리누룽지탕(15) !오이쌈장무침(5.6) !핫도그&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) !수박 !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 458.2/20.3/93.4/1.4	!찰현미밥 !물만두국(1.5.6.10.16.18) !양배추샐러드(1.5.12) !어묵볶음(1.5.6) !생등심돈까스(1.5.6.10.12.13.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 453.3/14.5/72.4/2.3
8/5(월)	8/6(화)	8/7(수)	8/8(목)	8/9(금)
!혼합잡곡밥(5) !김치콩나물국(5.6.9) !도토리묵무침 !오이지무침 !소불고기(5.6.13.16) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 466.4/21.2/83.5/2.9	!귀리밥 !조랭이떡국(1.16) !두부조림(5) !진미채고추장조림(1.2.5.6.17) !코다리강정(4.5.6.12.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 495.3/36.0/142.0/2.8	!콩나물영양밥(5.6.16) !김치청국장(5.9.10) !샐러드&참깨드레싱(1.5.12) !뿌리링치킨(1.5.6.15.16) !아이스슈(1.2.5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 492.0/22.8/92.1/3.1	!찰흑미밥 !햄김치찌개(1.2.5.6.9.10) !소고기달걀장조림(1.5.6.16) !참쌀콩멸치볶음(5.6.13) !토마토오이무침(12.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 450.5/22.0/104.5/2.3	!찰현미밥 !닭미역국(15) !등심참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) !크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) !캠벨포도 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 475.2/19.4/100.9/1.7
8/12(월)	8/13(화)	8/14(수) 말복	8/15(목) 광복절	8/16(금)
!혼합잡곡밥(5) !김치어묵국(1.5.6.9) !들깨오이무침 !간장버섯불고기(10) !메론 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 420.0/24.5/59.8/1.6	!귀리밥 !들기름막국수(3.5.6.16) !(유아용)육개장(16) !청경채무침 !가지미구이(2.5.6.12.13.16.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 449.2/19.1/118.5/2.2	!강황쌀밥 !아욱된장국(5) !모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) !수육(10.15) !상추겉절이 !배추김치(9) !자두 *에너지/단백질/칼슘/철 453.4/29.3/146.7/2.1	<div> <div>8월 15일 광복절</div>  <div>8월 15일 광복절은 1945년 일본으로부터 해방된 것을 기념하는 국경일 중 하나입니다</div> </div>	!찰현미밥 !맑은콩나물국(5.6) !감자채볶음 !느타리버섯볶음 !훈제오리&머스타드(1.2.5.6) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 431.8/17.3/48.7/1.2
8/19(월)	8/20(화)	8/21(수)	8/22(목)	8/23(금)
!혼합잡곡밥(5) !참치김치찌개(5.9) !달걀찜(1) !간장오리불고기(5.6.13.18) !복숭아(11) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 456.1/21.5/73.0/2.4	!귀리밥 !사골떡국(1.16) !콩나물무침(5.6) !소고기잡채(1.5.6.16) !달고기까스&타르소스(1.2.5.6.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 499.7/18.7/80.6/2.5	!후리카케밥(1.2.5.6.9.13.16.18) !토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) !감자수프(2.5.6.13.16) !오이피클 !닭봉구이(6.12.13.15) !애플망고 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 459.2/17.5/106.7/2.5	!찰흑미밥 !낙지연포탕(5.6.18) !검은콩자반(5.6.13) !미나리새우전(6.9.13) !목살갈비구이(5.6.10.13.18) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 495.0/28.2/123.3/4.1	!찰현미밥 !달걀누룽지탕(1) !도라지유자청생채(13) !오징어김치전(1.5.6.9.17) !닭다리샐러드리아끼구이(5.6.13.15) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 467.2/23.5/74.9/1.8
8/26(월)	8/27(화)	8/28(수)	8/29(목)	8/30(금) 개학식
!혼합잡곡밥(5) !들깨수제비국(5.6) !고추장불고기(10) !미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) !홍시 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 454.0/22.6/124.3/2.2	!귀리밥 !소고기미역국(16) !소시지야채볶음(2.5.6.10.12.16.18) !표고호박볶음 !고등어구이(5.6.7.13) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 458.3/24.0/73.6/2.2	!강황쌀밥 !호박잎된장국(5.6) !돼지갈비찜(5.6.10.13.18) !가지무침(5.6) !달걀말이(1) !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 486.2/28.3/143.4/3.1	!찰흑미밥 !순두부찌개(1.5.10) !닭간장조림(15) !크림새우샐러드(1.2.4.5.6.9.13.14.19) !골드키위 !배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 492.3/19.8/72.8/2.0	!찰현미밥 !설렁탕(5.6.16) !숙주무침 !애호박전(1.6) !그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) !깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 611.2/22.8/76.2/2.3

◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 복어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판

◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 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) 19. 잣