



2023 여름방학 영양소식지

전주성현 2023 -34호
☎ 063)213-0513
<https://school.jbedu.kr/jjseonghyeon>



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

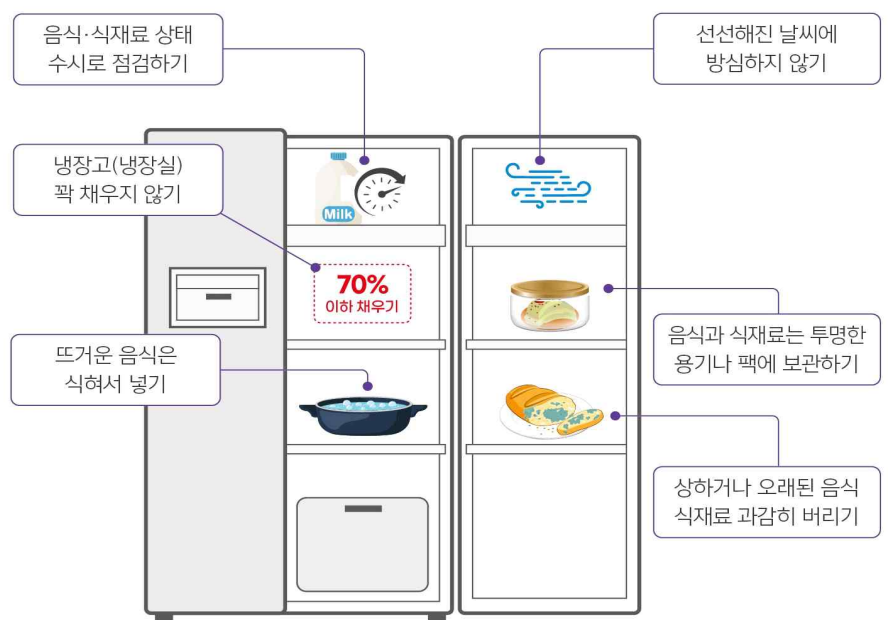
식사량이 줄어들면 수분 섭취도 감소하므로
수분을 충분히 섭취하여 탈수 상태가 되지
않도록 합니다.



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

<div>   </div>				
				7/21 금 · !찰옥미밥 · !물만두국(1.5.6.9.10.) · !소고기달걀장조림(1.5.6.16) · !간장치킨(1.5.6.13.15.) · !토마토오이무침(12) · !배추김치(9)
7/24 월	7/25 화	7/26 수	7/27 목	7/28 금
· !클로렐라참쌀밥 · !낙지연포탕(5.6.16.18) · !가지들깨무침(13) · !브로콜리햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · !간장버섯불고기(5.6.10.12.13.18) · !배추김치(9)	· !강황쌀밥 · !돼지고기김치찌개(5.9.10.12) · !마파두부(5.6.10.12.13.18) · !견새우애호박볶음(9) · !감자전(5.6) · !백김치(9)	· !참쌀밥 · !사골무국(2.5.6.13.16) · !시금치무침(5.6.13) · !오리불고기(5.6.13.18) · !파인애플 · !배추김치(9)	· !홍국쌀밥 · !소고기미역국(5.6.16) · !돼지갈비찜(5.6.10.13.18) · !스크램블에그햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) · !브로콜리무침(5.13) · !배추김치(9)	· !찰옥미밥 · !해물꽃게탕(5.6.8.9.17.18) · !김치잡채(1.5.6.9.10.12.13.18) · !누룽지탕수육&오렌지소스(1.5.6.10.12.13.18) · !망고&블루베리 · !배추김치(9)
8/7 월	8/8 화	8/9 수	8/10 목	8/11 금
· !토마코펜참쌀밥(12) · !황태콩나물국(5.9) · !달걀찜(1.5) · !와인수육(5.6.10.13.15) · !홍시 · !볶음김치(5.6.9)	· !녹차카테킨밥 · !참치김치찌개(5.9.12) · !양배추샐러드(1.5.12.13) · !미역줄기어묵볶음(1.5.6.8) · !치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) · !백김치(9)	· !콩나물영양밥(5.10) · !무채들깨국(5.6.12) · !느타리버섯볶음(5.6.13.18) · !닭다리살스테이크(15) · !아이스슈(1.2.5.6) · !배추김치(9)	· !강황쌀밥 · !닭미역국(5.6.15.16) · !연근땅콩조림(4.5.6.13) · !시금치고추장무침(5.6) · !훈제바베큐&머스타드소스(1.2.5.6.9.10.12.13) · !배추김치(9)	· !찰옥미밥 · !육개장(13.16) · !너비아니떡조림(1.5.6.10.13.15.16.18) · !깻잎순나물(5.6) · !맛살어묵전(1.5.6.8.12.13.18) · !백김치(9)
8/14 월	8/15 화	8/16 수	8/17 목	8/18 금
· !토마코펜참쌀밥(12) · !순두부달걀국(1.5) · !콩나물무침(5) · !가지미네구이(5.6.13) · !불어묵간조림(1.5.6.13.18) · !배추김치(9)	<div>  <p>8월 15일 광복절</p> <p>8월 15일 광복절은 1945년 일본으로부터 해방된 것을 기념하는 국경일 중 하나입니다</p> </div>	· !오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · !배추된장국(5.6) · !파자떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · !채소구이 · !체리 · !배추김치(9)	· !강황쌀밥 · !조랭이떡국(1.5.16) · !두부조림(5.6.10.12) · !견파래실파무침 · !닭가슴살튀김(1.5.6.10.11.13) · !배추김치(9)	· !찰옥미밥 · !들깨수제비국(5.6.9) · !우영채조림(1.5.6) · !숙주무침 · !갈비맛치킨스테이크(1.2.5.6.12.15.16) · !배추김치(9)
8/21 월	8/22 화	8/23 수	8/24 목	8/25 금
· !토마코펜참쌀밥(12) · !아욱된장국(5.6) · !오이무침 · !궁중떡볶이(1.5.6.16) · !마나라삼겹살구이(10) · !배추김치(9)	· !녹차카테킨밥 · !바지락칼국수(5.6.9.18) · !어묵감자채볶음(5.6.13.18) · !동태불까스(1.2.5.6.13) · !사과 · !배추김치(9)	· !참쌀밥 · !영양닭국(13.15) · !폴면무침(5.6.16) · !아채고기완자전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) · !수박 · !깍두기(9)	· !강황쌀밥 · !사골떡국(1.5.16) · !오징어볶음(1.5.6.13.17) · !마늘햄전(1.2.5.6.10.12.15.16) · !파인애플 · !배추김치(9)	· !찰옥미밥 · !순두부찌개(1.5.6.10.13) · !간장오리불고기(5.13) · !브로콜리무침(5.13) · !달걀말이(1.5) · !백김치(9)
8/28 월	8/29 화	8/30 수	8/31 목	
· !토마코펜참쌀밥(12) · !시금치된장국(5.6) · !메추리알안심장조림(1.10.13) · !간풍기(1.5.6.12.13.15) · !골드키위 · !배추김치(9)	· !녹차카테킨밥 · !소고기미역국(5.6.16) · !레몬무쌈 · !닭갈비(2.13.15) · !두부구이&양념장(5.6.12) · !안매운볶음김치(5.6.9)	· !참쌀밥 · !돼지고기김치찌개(5.9.10.12) · !청경채무침 · !목살삼스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) · !스테비아방울토마토(12) · !깍두기(9)	· !강황쌀밥 · !닭곰탕(2.5.6.13.15.16.18) · !고추장불고기(5.6.10) · !애호박볶음(9) · !깍두기(9) · !멜론(완)	

- ◇ 우리 유치원은 국내산 재료(멸치, 다시마, 건새우, 명태, 무, 양파, 대파)를 활용하여 육수를 우려내 사용하고 있습니다.
- ◇ 원산지 - 쇠고기(국내산-한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 쌀(국내산-유기농), 배추(국내산), 고춧가루(국내산), 콩(국내산), 낙지(베트남산), 고등어(국내산), 갈치(국내산), 오징어(국내산), 꽃게(국내산), 참조기(국내산)
- ◇ 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