

## 봄철 식재료를 알아보시다

### 봄이 되면 우리 몸은?

- 신진대사가 왕성해지고, 활동량이 늘어나 단백질, 비타민, 무기질 등 각종 영양소의 필요량이 증가하게 됩니다.
- 염분과 수분, 비타민C의 균형이 깨져 있는 상태이기 때문에 입맛이 없고 나른함을 느끼게 됩니다.

### 봄나물, 봄철 음식을 섭취하면?

- 쑥, 냉이, 달래 등 봄나물에는 비타민C와 무기질이 풍부하여 춘곤증을 극복하는데 도움을 주고, 신선한 맛과 향으로 식욕을 돋아줍니다.
- 겨울 동안 뿌리로 숨죽이고 살다가 봄벌레 기지개를 펴는 식재료라 봄의 에너지가 넘쳐납니다.

## 봄철 식재료는 무엇이 있을까요?

### 채소 & 과일

#### 두릅

- 혈당과 혈중 지질을 낮춰줘요.
- 단백질이 많고, 지방, 당질, 섬유질, 인, 칼슘, 철분, 비타민(B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C)과 사포닌 등이 함유되어 있어요.

#### 미나리

- 빈혈과 변비의 예방 및 치료에 좋아요.
- 독특한 향과 맛을 내는 정유성분이 입맛을 돋우어주고, 정신을 맑게 해줘요.

#### 냉이

- 간과 위를 튼튼하게 해줘요.
- 단백질, 비타민A, 칼슘, 섬유질 등이 골고루 함유되어 있어요.

#### 연근

- 위장병을 예방하고, 배변활동이 원활해져요.
- 불용성 식이섬유가 풍부하고, 점액성분(무틴)이 위 점막을 보호해줘요.

#### 우엉

- 장 활동을 촉진시켜 줘요.
- 셀룰로스, 리그닌 등의 식이섬유가 많아요.

#### 딸기

- 감기 예방, 피부 미용, 항암, 시력 회복에 효과가 있어요.
- 비타민C가 풍부해요.

### 수산물

#### 조기

- 소화가 잘 되고, 성장기 어린이 발육에 좋아요.
- 양질의 단백질과 비타민(A, D)이 풍부해요.

#### 바지락

- 간 기능 강화와 빈혈을 예방해줘요.
- 조혈작용을 하는 비타민 B<sub>12</sub>와 철분이 풍부해요.

#### 톳

- 감기와 빈혈을 예방해줘요.
- 칼슘, 식이섬유, 철분, 마그네슘, 베타카로틴, 비타민(B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>)가 풍부해요.

<농림수산식품교육문화정보원, 우리 몸에 좋은 음식대사전, 해양수산부·대산지방해양수산청>

출처 - 식품의약품안전처, 서울아산병원건강증진센터

## 2025년 급식 운영안내

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

### 우리유치원에서 1식에 제공되는 영양기준량(평균필요량)

구분	열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(R.E)	비타민 B <sub>1</sub> (mg)	비타민 B <sub>2</sub> (mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
평균 필요량	483.1	10.3	93.3	0.17	0.21	14.5	156.4	2.1
권장 섭취량			127.5	0.21	0.25	19.0	191.1	2.7

※ 학교급식법에 의해 급식은 주5일급식으로 1주일 평균 영양량으로 적용합니다. (영양기준량 대비 ±10%운용)

2. 무상 급식 운영

구분	식품비	운영비	합계(원)
유아	3,510	520	4,030

※ 추후 친환경농산물, 우수농축산물 지원금에 따라 변동될 수 있습니다.

3. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고 다시마, 멸치, 건새우, 양파, 무 등 천연재료로 맛을 냅니다.
4. 나트륨 섭취를 최소한으로 줄이고자 염도 0.6% 이하로 준수하고자 합니다.
5. 친환경 농산물과 유기농 쌀 등 친환경 식재료와 제철 식품을 우선 사용하여 유아들의 건전한 심신의 발달을 도모합니다.
6. 쇠고기는 한우 2등급 이상, 돼지고기는 국산 2등급 이상, 닭고기는 국내산 1등급에 해당하는 품질의 포장육을 사용하며, HACCP 지정 업체 및 공신력 있는 업체로 축산물등급 판정서와 도축 검사 증명서를 확인합니다.
7. 튀김 음식은 주 2회 이하로 제공합니다.
8. 매주 수요일은 '음식물쓰레기 줄이기'를 실천하기 위해 수다날(수요일은 다 먹는 날)을 운영합니다.

## 올바른 손씻기

1

거품 내기

2

깍지 끼고 비비기

3

손바닥, 손등 문지르기

4

손가락 돌려 닦기

5

손톱으로 문지르기

6

흐르는 물로 헹구기

7

종이타월로 물기 닦기

8

종이타월로 수도꼭지 잠그기