3월 영양소식지

2024년 3월
담당자: 영양교사
식생활관: 353-8834

건강한 봄맞이, 영양 가득 봄나물

겨우 내 움츠러든 신체는 봄을 맞아 서서히 찾아오는 기후의 변화에 적응하지 못해 자칫 잘못하면 여러 질병을 앓을 수 있습니다. 몸과 마음을 산뜻하게 해줄 봄철 영양제, 봄나물로 건강한 봄을 맞이할 준비를 해볼까요?

냉이

향긋하고 독특한 향의 냉이

봄을 장식하는 대표적인 나물로 맛이 좋기로 유명합니다. 단백질 함량이 높고, 칼슘, 철분, 비타민A가 풍부하여 춘곤증 예방에 좋습니다. 또한 비타민 B1과 비타민C가 풍부하고 뿌리 부분은 눈 건강에 좋으며 달여서 먹으면 고혈압 환자에게 효과가 있습니다.

* 냉이를 이용한 요리
  - 냉이된장국, 냉이매콤무침, 냉이간장양념, 냉이비빔밥 등

쑥

간 기능에 좋은 쑥

구수한 향이 일품인 쑥은 털이 보송보송해야 합니다. 쑥은 비타민 C가 많아 감기 예방과 치료에 좋은 역할을 하며, 한방치료에도 효과가 좋습니다. 해열과 해독, 구취작용에도 효과가 있습니다. 예로부터 한방치료에 많이 사용되어 왔습니다. 혈액의 독을 몸 밖으로 배출시키는 효과가 큽니다.

* 쑥을 이용한 요리
  - 쑥된장국, 쑥버무리, 쑥개떡 등

봄동

변비와 피부미용에 좋은 봄동

봄동은 아미노산이 풍부하여 씹을수록 고소한 맛이 납니다. 비타민 C와 칼슘이 풍부하고 찬 성질을 가지고 있어 몸에 열이 많은 사람에게 좋고, 섬유질이 풍부하여 위장의 활성화를 돕기 때문에 변비와 피부미용에 좋습니다.

* 봄동을 이용한 요리
  - 봄동된장국, 봄동겉절이 등

달래

강장효과에 좋은 달래

강장식품으로 유명한 달래는 신경을 안정시켜 불면증에도 효과가 있습니다. 성질이 따뜻하고 매운 맛이 있어 양기를 북돋우는데 그만이고, 비타민 C, 단백질, 지방, 무기질이 들어 있으며 특히 칼슘이 많아 빈혈과 동맥경화 예방에 좋습니다.

* 달래를 이용한 요리
  - 달래김무침, 달래무침, 달래계란국, 달래간장양념 등

2024년 유치원 급식 운영 안내

1. 학교급식법 영양기준량에 맞도록 식단을 작성합니다.

우리 유치원에서 1식에 제공되는 영양기준량(평균필요량)

구분	열량 (kcal)	단백질 (g)	비타민 A(R.E)	비타민 B_1(mg)	비타민 B_2(mg)	비타민 C(mg)	칼슘 (mg)	철분 (mg)
평균 필요량	483.3	10.3	93.3	0.17	0.2	14.5	156	2.1
권장 섭취량			127.5	0.2	0.25	19	191	2.7

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

2. 무상급식 운영

구분	식품비	운영비	합계(원)
유아	3,440	460	3,900

※ 추후 친환경농산물, 우수농축산물 지원금에 따라 변동될 수 있습니다.

3. 조미료 등의 식품첨가물 및 화학조미료는 사용하지 않고, 다시마, 멸치, 건새우, 양파, 무 등 **천연재료**로 맛을 냅니다.
4. 나트륨 섭취를 최소한으로 줄이고자 **염도 0.6% 이하**로 준수하고자 합니다.
5. 친환경 농산물과 유기농 쌀 등 **친환경 식재료와 제철식품**을 우선 사용하여 유아의 건전한 심신의 발달을 도모합니다.
6. 쇠고기는 한우 2등급이상, 돼지고기는 국산 2등급이상, 닭고기는 국내산 1등급에 해당하는 품질의 포장육을 사용하며 HACCP 지정 업체 및 공신력 있는 업체로 축산물등급판정서와 도축검사증명서를 확인합니다.
7. 매주 수요일은 '음식물쓰레기 줄이기'를 실천하기 위해 **수다날**(수요일은 다 먹는 날)을 운영합니다.
8. 월 2회 **지속가능한 저탄소 환경급식**을 운영합니다. 학교급식은 페스코 채식 식단(육류 제거식)을 적용하여 생선, 달걀, 유제품까지는 허용하여 제공한 식단입니다.

급식, 이런 역할을 해요!

- 균형 잡힌 영양을 공급하여 유아의 건강을 향상시킵니다.
- 우리 농산물의 애용과 전통 식문화 계승에 이바지합니다.
- 올바른 식사 예절 및 식습관 형성, 공동체 의식을 키우는 장입니다.

3월 영양교육 계획

- **배움목표: 식사예절을 지켜요.(식생활관 규칙)**
  - 3월 6일(수) 3세
  - 3월 7일(목) 4세
  - 3월 8일(금) 5세