



2017년 4월 호 영양소식

사랑이
넘치는
즐거운 유치원

홈페이지 : <http://www.mjbandi.kr/> 원장실 323-2630 교무실 324-2631 행정실 324-9954

간식에 대해 알아보아요.

★간식의 문제점



★좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



우유·유제품류
뼈와 치아를 튼튼하게 해요.



채소류·과일류
비타민과 무기질,
식이섬유가 풍부해요.

줄일 간식



피자·햄버거·라면
에너지, 지방, 나트륨 양이
많아요.



탄산음료·단 음료
자주 먹으면 충치가
생기기 쉬워요.



짠 과자
나트륨을 많이 먹게 돼요.

★간식을 현명하게

- 1 달거나 짠 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짠 식품은 좀 줄여요
이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
 - 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★아침식사 이야기

아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.

아침을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 돼요.



아침식사의 원칙

가볍게
먹자.

단백질과
탄수화물이
들어있는
식품을 먹자.

지방이 많이
든 기름진
음식을 적게
먹자.



4월 우주반디유치원 식단표

1주					
2주	4/3 Mon	4/4 Tue	4/5 Wed (수다날)	4/6 Thu	4/7 Fri
	신원경기장밥 맑은미역국 5.6. 오이배무침 5.6.13. 잡채 1.5.6.8.10.13. 안우버섯불고기 5.6.13.16. 배추김치(완) 9.13.	신원경찰연미밥 냉이된장국 5.6.13. 도토리묵무침 5.6. 콩나물무침 5. 간장닭갈비 5.6.13.15. 증각김치(완) 9.13.	사과카레라이스 2.5.6.10.13. 맑은콩나물국 5.13. 수제등심돈까스/소스 1.5.6.10.12.13. 배추김치(완) 9.13. 4색야채피클 13. 방울토마토 12.	신원경찰보리밥 왕태채무국 1.5.13. 연근조림 5.6.13. 봄동나물 5.6.13. 비엔나계집볶음 2.5.6.10.12.13. 배추김치(완) 9.13.	신원경차수수밥 돈육김치찌개 5.9.10.13. 시금치나물 어묵볶음 1.5.6.13. 증각김치(완) 9.13. 크래미계란말이 1.5.6.13.
3주	4/10 Mon	4/11 Tue	4/12 Wed (수다날)	4/13 Thu	4/14 Fri
	신원경차조밥 어묵김치국 1.5.6.9.13. 뽕어포조림 5.6.13. 참나물무침 돈채소불고기 5.6.10.13. 팍두기(완) 9.13.	신원경기장밥 쇠고기무국 5.6.16. 열무된장무침 5.6. 청포묵감가루무침 1.5.13. 갈치살구이 2.5.6.13. 배추김치(완) 9.13.	신원경찰연미밥 열무된장국 5.6.13. 설로인어브랍스테이크단오박조 1.2.5.6.10.12.13.16. 미나리나물 배추김치(완) 9.13. 달래양념장 5.6.13. 연두부 5.	신원경찰연미밥 버섯닭곰탕 13.15. 진미채조림 1.5.6.13. 돈메추리알조림 1.5.6.10.13. 돌나물오이무침 5.6.13. 팍두기(완) 9.13.	달걀파국 1.5.6.13. 검은깨 검정콩블랙당수육/간장소 1.5.6.10.11.13. 배추김치(완) 9.13. 짜장라이스 2.5.6.10.13. 잣포도 겨엄단무지
4주	4/17 Mon	4/18 Tue	4/19 Wed (수다날)	4/20 Thu	4/21 Fri
	신원경찰연미밥 부대찌개 2.5.6.9.10.13. 두부조림 5.6.13. 청경채무침 네모깎임육전 1.5.6.10.12.13. 증각김치(완) 9.13.	봄소풍 	유부우동국 1.5.6.13. 비엔나소파게티 1.2.5.6.10.12.13. 햄계소볶음밥 1.2.5.6.9.10.13. 배추김치(완) 9.13. 청포도 무피클 13.	신원경찰보리밥 바지락시금치된장국 5.6.13.18. 돈사태떡조림 1.5.6.10.13. 취나물들깨무침 5.6. 잔멸치볶음 5.6.13. 배추김치(완) 9.13.	신원경찰기장밥 닭개장 1.5.6.13.15. 오이부추무침 5.6.13. 김구이 13. 삼치카레구이 2.5.6.13. 증각김치(완) 9.13.
5주	4/24 Mon	4/25 Tue	4/26 Wed (수다날)	4/27 Thu	4/28 Fri
	신원경찰보리밥 아욱된장국 5.6.13. 주꾸미채소볶음 2.5.6.13. 감자채베이컨볶음 5.10.13. 배추김치(완) 9.13. 김자반 13.	신원경월무밥 육개장 5.6.16. 우영채조림 5.6.13. 마늘콩볶음 2.5.6.10.13. 배추김치(완) 9.13. 어묵떡볶음 1.5.6.13.	비빔밥 5.13. 팽이두부된장국 5.6.13. 계란우라이 1.5. 바삭치킨너겟/머스타드 1.2.5.6.13. 배추김치(완) 9.13. 쇠고기약간장 5.6.13.16. 딸기	신원경차수수밥 콩나물김치국 5.9.13. 채소계란찜 1.2. 근대나물 5.6. 청경채묵살볶음 5.6.10.13. 팍두기(완) 9.13.	신원경검정콩밥 5. 동태살무국 13. 시래기된장찌짐 5.6.13. 갈비떡찜 5.6.10.13. 실근약채소무침 5.6.13. 배추김치(완) 9.13.

◆ 영양량 및 식재료원산지, 식품알레르기 정보 안내

<http://www.mjbandi.kr>→학교소식→학교급식

◆ 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◆ 식단 및 급식 문의사항은 급식실(라온방)로 연락주세요.

영양사 신 효 경 ☎324-9952

◆ 매주 수요일은 다 먹는 날로써 “잔반 줄이는 날”입니다. <먹을 땐 건강생각, 버릴 땐 환경생각>