



전주푸른샘유치원
가정통신
2022-급식-05

전주푸른샘유치원 2022학년도 6월 영양소식

<https://school.jbedu.kr/pureunsaeui/>
교무실 063-714-2511
행정실 063-714-2510

비만, 바로 알기!

비만

- ✓ 체내에 지방이 과도하게 축적된 상태
- ✓ 소비된 칼로리 < 섭취된 칼로리
- ✓ 비만세포의 수가 증가하거나 비만세포의 크기가 커진 상태

나트륨

많이 먹으면
심장, 콩팥에
안좋아요.



지방, 포화지방

많이 먹으면
똥똥해져요.



당류

많이 먹으면
충치가 생겨요.



★ 비만 탈출 방법



정상 체중
유지 위해 소식



지방 및 콜레스테롤
섭취 제한



복합 당질과
섬유질 충분히 섭취



■ 섬유질 풍부



■ 과도한 당질
섭취 저해

★ 컬러푸드에 힘

옐로우 푸드



'베타카로틴'이 많이 들어있어
암을 예방해주고 눈 건강에
도움을 주어요!

그린 푸드



'클로로필'이 많이 들어있는
초록색 식품은
간을 튼튼하게 해주고
심장 건강에 도움을 주어요!

화이트 푸드



하얀색 식품에 들어있는
'안토크산틴'이라는 성분은
폐와 기관지, 혈관과 뼈
건강에 도움을 주어요!

레드 푸드



'라이코펜'이라는 색소가
들어있는 빨간색 식품은
암을 예방해주고, 심장을
튼튼하게 해주어요!

퍼플 푸드



'안토시아닌'이라는 보라색
색소가 혈관과 심장을 건강
하게 해주고, 눈 건강에도
도움을 주어요!

블랙 푸드



검은색 식품에 들어있는
'안토시아닌'이라는 성분은
노화를 방지하고 암을 예방
해줄 뿐만 아니라 기억력과
집중력을 좋게 해주어요!

■ 절기 이야기 (6월)

단오(3일) - 음력 5월 5일로, 단오떡을 해먹고
여자는 창포물에 머리를 감고 그네를 뛰며 남자
는 씨름을 하면서 하루를 보내는 우리나라 명절
입니다.

(절기음식 :수리취떡, 앵두화채, 쑥떡, 대추)



2022년 6월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

		6.1(수)	6.2(목)	6.3(금) 단오
<p>건강한 재료만 담았습니다.</p>	<p>유지원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 https://school.jbedu.kr/pureunsaem- 알림담당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>	<p>제8회 전국동시지방선거</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰현미밥 · 돈육김치찌개(순한맛)(5.6.9.10.) · 순대야채볶음(2.5.6.10.13.) · 삼치순살데리야끼(5.6.13.) · 백김치(9.13.) · 샤인머스켓푸딩(1.2.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.4/17.4/108.2/3.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀우밥 · 한우청국장찌개(5.6.9.16.) · 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 탕수육&파인애플소스(1.10.11.12.) · 배추김치(9.13.) · 썩떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 493.4/24.6/103.5/2.7
6.6(월)	6.7(화)	6.8(수) “수다날”	6.9(목)	6.10(금)
<p>현충일</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰아현미밥 · 한우해장국(5.16.) · 시금치나물 · 우리쌀오징어튀김(1.5.6.12.13.17.) · 랍스타크림치즈볼카츠(오븐)(1.2.5.6.8.10.12.13.18.) · 백김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.8/17.2/139.3/2.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장밥(2.5.6.10.13.) · 모듬어묵국(1.5.6.13.) · 고들단무지무침(13.) · 치킨커렛(1.2.5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.3/24.1/161/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀중국밥 · 해물순두부찌개(5.10.13.17.18.) · 가자미살구이(6.13.) · 감자채소고기볶음(16.) · 파래자반(13.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.1/21/119.1/3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 시금치된장국(5.6.) · 당면잡채(1.5.6.13.) · 순살닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.13.) · 우리말뚝기찜파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.7/18.6/159.7/2.4
6.13(월)	6.14(화)	6.15(수) “수다날”	6.16(목)	6.17(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰현미밥 · 오징어농나물국밥(5.9.17.) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 판공기(1.4.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.13.) · 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.2/25.7/134.9/3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 닭곰탕(15.) · 오심볼고기(오븐)(5.6.10.17.18.) · 감자조림(5.6.) · 모듬전(생송이전, 예호박전, 햄전)(1.2.5.6.10.) · 종각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.2/23.5/105.6/2.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 근대된장국(5.6.) · 연두부달걀찜(1.5.9.) · 우리밀.쌀졸면야채무침(5.6.13.) · 어니언떡갈비(5.6.10.18.) · 꼬마쌀핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.5/20.2/153.3/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀아미노강황밥 · 우리감자용심어국(1.5.6.10.13. 16.18.) · 순살양양닭찜(5.6.13.15.) · 애드타리버섯볶음(9.13.) · 배추김치(9.13.) · 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 480.7/23.4/139.6/2.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀우밥 · 참치김치찌개(순한맛)(5.6.9.13.) · 순살고등어카레오븐구이(2.5.6.7.12.13.) · 돌나물초장무침(5.6.13.) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.13.) · 종각김치(9.13.) · 푸딩(요거트파인애플)(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 444.8/21.6/139.5/3.5
6.20(월)	6.21(화) 하절	6.22(수) “수다날”	6.23(목)	6.24(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰현미밥 · 육개장(5.6.13.16.) · 메추리알조림(1.5.6.13.) · 비름나물된장무침(5.6.) · 볶은김치(9.13.) · 오리떡볶고(5.6.13.) · 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 467.7/19.7/131.6/4 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰아찰현미밥 · 동태두부찌개(5.6.13.17.18.) · 양상추오리엔탈샐러드(1.2.5.6.12.13.) · 감자채볶음 · 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15.) · 백김치(9.13.) · 구슬아이스크림(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 437.3/19.3/109.5/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 사골시래기된장국(5.6.) · 오이스틱/상추쌈(5.6.) · 비엔나소시지버섯볶음(2.5.6.10.13.) · 삼겹살오븐구이(10.) · 배추김치(9.13.) · 초코라떼(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.5/15.9/141.8/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 쇠고기무국(16.) · 시금치나물 · 갈치순살카레구이(2.5.6.12.13.) · 팥두(9.) · 치즈떡볶이/감말이튀김(1.2.5.6.10.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.2/20/111.1/5.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀중국밥 · 수제비야육된장국(5.6.13.) · 주꾸미야채볶음(5.6.13.) · 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.13.) · 크로와상(오븐)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.7/21.5/222.5/3.8
6.27(월)	6.28(화)	6.29(수) “수다날”	6.30(목)	
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰현미밥 · 돼지뼈감자탕(5.6.10.) · 가지나물(5.6.13.) · 치즈소스(2.6.13.) · 통닭다치킨스테이크(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.2/23.4/173.5/1.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5.) · 차돌박이버섯된장국(5.6.16.) · 숙주들깨나물(5.6.13.) · 참쌀탕수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12.13.) · 배추김치(9.13.) · 소떡소떡(바베큐)(5.6.12.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.2/17.1/164.4/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레밥/양념장(5.6.) · 낙지연포탕(5.8.17.18.) · 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 참치부추전(1.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 건강한 배즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.8/20.8/127.2/2.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 한우미역국(5.6.16.) · 두부간장조림(5.6.13.) · 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) · 오리훈제육/새콤달콤무쌈(13.) · 배추김치(9.13.) · 썩없는포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.7/20.8/150/2.8 	

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 “수다날” 입니다

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

*쌀: 전주시유기농친환경쌀 *콩: 국내산/두부:국내산 *김치류,고춧가루: 국내산 *쇠고기:국내산한우 *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산

*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 *갈치/가공품:국내산 *아귀/가공품:국내산 *낙지/가공품:국내산 *주꾸미/가공품: 국내산/베트남 *탕미/가공품: 러시아산

*다량: 원양산 *수산물가공품: 국내산 *양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.