



제 2023-3008호

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	남치/ 꾸꾸미	명태 (동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부 /공류
	국내산 (옛토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	출처불 확정	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
	자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.															
알레 르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫도마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑젓 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.															
	* 특정가공식품 표시된 ‘본’ 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상 에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	<ul style="list-style-type: none"> 위 식단은 유치원사정 (경수용품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다. 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다. 매일 09:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다 															

우유의 영양

- 우유는 약알칼리성으로 단백질, 지방, 무기질,비타민 등이 골고루 함유되어 있는 완전 식품이다. 같은 양의 칼슘이라도 우유의 칼슘은 체내 이용률이 높습니다. 그 이유는 카제인 및 칼슘과 인의 함량비가 이상적으로 구성되어 있기 때문입니다.



우유는 왜 마실까요?

- 위궤양, 위염, 골다공증, 간장질환, 당뇨병, 암, 충치 등의 치료 및 예방됩니다.

머리를 좋게 해요	충치예방& 치아 튼튼	키가 커져요	운동 후 피로회복	다이어트
단백질, 비타민이 많이 들어 있어 공부해 머리속에 잘 들어와요. 	단백질과 칼슘이 입 속을 튼튼하게 해요. 	칼슘이 풍부하여 성장촉진에 도움을 줘요. 	비타민과 영양소가 세포작용 정상화를 빠르게 도와 피로회복에 좋아요. 	혈중의 칼슘농도가 높아서 지방 축적을 막아줘요. 

우유 한컵(200ml)속에 함유된 영양소

열량:130 Kcal, 탄수화물,당류 :9g, 단백질:6g, 지방:8g, 칼슘:200mg

우유는 이렇게 마시자

- 우유는 반드시 냉장고에 보관하고, 너무 오래 저장하지 않습니다.
- 끓여 먹으면 비타민, 무기질 등의 영양소가 파괴되므로 그대로 마십니다.
- 우유는 천천히 씹어먹듯이 먹어야 우유의 참맛을 느낄 수 있으며, 소화가 더 잘 됩니다.
- 우유와 친숙하지 않은 사람은 옥수수, 딸기 등의 식품과 함께 먹으면 좋습니다.
- 우유를 처음 먹는 사람은 조금씩 먹는 양을 늘리는 것이 좋습니다.



출처: 영양사도우미

2023. 4. 27.

산 현 유 치 원 장