



식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	난지/ 추추미	명태 (동태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	두부 /콩류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 셰프미	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, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.															
	* 특장가공식품 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)' 경우는 표시대상 에서 제외하였습니다.															
	* 기다 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	• 위 식단은 유치원사정 (경수물품불량, 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 음유(흰우유 100ml) 급식을 식시합니다.															

아침밥을 꼭 먹자!

● 아침식사의 중요성에 대하여 알아보까요?

하루 중 아침은 뇌를 비롯한 모든 신체 기관이 밤사이의 휴식에서 깨어나 일을 시작할 때입니다. 아침 식사는 우리 몸이 활동할 수 있도록 에너지를 공급하는 역할을 해요. 특히 뇌는 포도당을 에너지원으로 이용하는 특징이 있어요. 그런데 포도당은 우리 몸에 저장된 양이 많지 않아서 잠을 자는 동안 우리 몸에서 일어나는 일에 사용되어 아침이면 거의 없어지게 됩니다.

● 아침결식의 문제점에 대하여 알아보까요?

1. 뇌에 포도당 공급이 안 되어 머리가 둔해져요.

아침식사는 뇌에 영양을 공급하는데 아침을 먹지 않아 뇌가 영양을 충분히 공급받지 못하면 생각하는 기능이 떨어져요.

2. 활동에 필요한 에너지가 부족하여 몸이 피로해요.

아침을 굶어 포도당을 공급받지 못하면 뇌는 지방을 분해해서 포도당을 얻는데, 이런 과정에서 젖산 같은 피로물질을 만들어요.

3. 위장이나 소화기관에 해로운 영향을 끼쳐요.

영양분이 위에 적절히 공급되지 않으면 위염이나 위궤양을 일으키고, 과식으로 인한 소화기능 장애로도 발전될 수 있어요.

4. 점심 과식으로 이어져 비만이 생길 수 있어요.

배가 점점 고파서 간식을 많이 먹게 되고 점심 때 폭식을 하게 되요.

● 아침식사 어떻게 먹는것이 좋을까요?

- 밥, 국, 김치, 반찬 등 **한식**으로 먹는 것이 가장 좋지만 **거르지 않는** 것이 더욱 중요해요.
- 탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질과 섬유질이 풍부한 식품으로 **다양하게** 구성해 주세요.
- 너무 기름지거나, 딱딱하거나, 차거나, 식이섬유 함량이 높은 음식은 대체로 소화가 잘 되지 않기 때문에 밤새 활동을 멈추고 있던 위에 부담을 주어 좋지 않기 때문에 **소화가 잘되는 음식**이 좋아요.

아침으로 좋아요.

- 주식: 밥, 죽, 시리얼, 설탕과 기름기가 적은 빵류, 떡류, 고구마
- 단백질: 기름기 적은 육류, 생선, 달걀(반숙, 찜), 조개류, 두부, 콩
- 채소: 호박, 당근, 무, 양배추, 배추, 시금치, 브로콜리, 버섯, 미역, 다시마
- 과일: 사과, 바나나, 복숭아, 귤, 토마토, 포도 등 제철 과일
- 기타: 우유, 떠먹는 요거트 등



아침으로 나빠요.

- 주식: 라면, 도넛, 튀김
- 단백질: 지방이 많은 육류
- 채소: 우엉 등 식이섬유가 지나치게 많은 채소, 향이 짙은 채소
- 과일: 설탕에 절인 과일통조림
- 기타: 탄산음료 등



출처: 영양사도우미

2023. 6. 26.

산현유치원장