



제 2023-7072호

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 가공품	돼지고기 가공품	닭고기 가공품	오리고기 가공품	낙지/ 주꾸미 가공품	명태 (동태,코다리) 가공품	고등어/ 가리비 가공품	아귀/전복 가공품	갈치/방어 가공품	다랑어 가공품	오징어 가공품	꽃게 가공품	조기/방 어및부채 가공품	두부 /통류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 해삼	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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호도, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. * 특정가공식품 표시된 ‘본’ 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상에서 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. 매주하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. 대중 수요일은 “수요일은 다 먹는 날” 로 운영합니다. 매일 09:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다. 															

비타민과 건강

비타민의 역할

비타민은 탄수화물, 단백질, 지방이 우리 몸에서 쓰일 수 있도록 도와줍니다.

비타민은 인체에서 자체적으로 합성되지 않기 때문에 매일 식사를 통해 공급해야 하며 부족하면 결핍증에 걸릴 수 있습니다.

비타민의 종류

지용성 비타민	비타민A, D, E, K 기름에 녹아 먹을 때 더 잘 흡수하므로 비타민A가 들어있는 당근과 비타민D가 들어있는 버섯은 기름을 두르고 조리해야 합니다.
수용성 비타민	비타민 B군, 비타민C 녹색채소를 씻을 때 물에 오래 담그지 않고 씻은 후에 잘라야 합니다.

수용성 비타민 이야기
대표과일 "귤"



- 귤은 비타민C가 풍부한 과일
(귤 한 개의 비타민C는 약 35mg)

- 비타민C는 피부의 콜라겐을 만들고 우리 몸의 면역력을 높여줍니다.
- 초등학생 기준 귤 두 개를 먹으면 하루에 필요한 비타민C를 모두 섭취한 것과 같습니다.
- 귤에 붙어있는 하얀 실 같은 것은 '귤락'
- 귤락은 펙틴과 식이섬유가 풍부해 변비를 예방하고 지방이 우리 몸에 흡수되는 것을 방해합니다.

지용성 비타민 이야기
비타민D, 먹어서 보충하자



햇볕을 쬐기만
해도 비타민D
가 충전돼요!



부족하면 건강에
좋지 않아요

비타민D는 칼슘이 흡수되는 것을 돕습니다. 비타민D의 특징은 햇볕을 쬐면 우리 몸에서 만들어 낼 수 있다는 점입니다. 하지만 겨울에는 밖에 잘 나가지 않기 때문에 비타민D를 충분하게 얻기 어렵습니다. 비타민D가 부족하면 뼈가 약해지고 우울해집니다.

비타민D가 많이 들어있는 식품



유,초등학생 기준 고등어 반 토막, 버섯 반 접시를 먹으면 하루에 필요한 비타민D를 모두 섭취할 수 있습니다.

출처 : 학교보건진흥원, 삼성서울병원