



제 2024-1873호

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	명태 (통태,코다리) /가공품	고등어/ 가리비 /가공품	아귀/전복 /가공품	갈치/방어 /가공품	다랑어 /가공품	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	조기/방 어및부세 /가공품	두부 /동류
	국내산 (옛도미)	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, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. * 특장가공식품 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.															
	급식소식															

골고루 먹어요 - 식품구성 차전거

골고루 먹기

식품구성 차전거

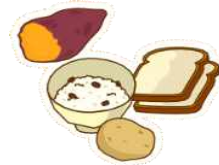


곡류 우리가 활동하는데 필요한 에너지를 만듭니다.

◆ 곡류에 많은 탄수화물은 우리의 뇌가 활발하게 활동하게 도와 줍니다.

◆ 흰밥, 흰밥보다 잡곡밥, 통밀밥을 먹어요.

◆ 간식으로 감자, 고구마, 떡을 먹어요.



고기·생선·계란·콩류

◆ 우리 몸을 구성하는 단백질이 풍부한 식품입니다.

◆ 고등어, 삼치구이 등 생선, 기름기가 적은 고기반찬을 먹어요



채소류, 과일류에는 비타민 A, 비타민 C 등의 비타민과 식이섬유가 풍부합니다.

식이섬유는 장운동을 도와서 변비를 예방합니다. 녹색 채소에는 칼슘도 많습니다.

◆ 당근, 사금치, 양파, 호박 등 다양한 채소를 먹어요.

◆ 식사할 때 나물, 아재볶음 등 채소반찬을 먹어요.

◆ 고기 먹을 때 상추, 깻잎 등 채소를 곁들여요.



우유·유제품류에는 칼슘과 단백질이 많습니다.

칼슘은 우리 몸의 뼈와 치아를 만드는 중요한 영양소입니다.

◆ 간식으로 우유, 떠먹는 요구르트, 치즈를 먹어요



유지·당류는 에너지를 냅니다.

◆ 유지 중 필수지방산은 성장과 두뇌 활동에 도움이 됩니다.

그러나 유지·당류의 식품은 칼로리가 높아서 많이 먹으면 비만이 되기 쉬워요.



물은 우리 몸에서 영양소를 잘 사용하게 운반

◆ 몸 속의 노폐물을 소변으로 배출하는 역할

◆ 집, 학교에서 음료수로 물을 자주 마셔요.

◆ 탄산음료나 스포츠음료보다 물을 마셔요.

◆ 보리차, 녹차 등 다양하게 마셔요.



출처:보건복지부, 한국영양학회

2024. 3. 28.

산 현 유 치 원 장