



6월 식단표 및 영양 식생활 교육자료

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 /동부
	국내산 (햇토미)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	제주산 채굴산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 - 식단표 옆에 번호로 표시합니다.</p> <p>* 특정가공식품 표시된 '본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)' 경우는 표시대상에서 제외하였습니다.</p> <p>* 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 유아들도 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>															
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. • 9:30분경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다. 															



파이토케미컬(phytochemical)



- 식물을 뜻하는 영어 파이토(phyto)와 화학을 뜻하는 케미컬(chemical)의 합성어로 건강에 도움을 주는 생리활성을 가지고 있는 식물성 화학 물질을 의미합니다. 이것은 식물이 자외선과 외부 환경에 대하여 자신을 보호하려는 목적에서 생성됩니다.
- ★ 파이토케미컬은 화려하고 짙은 색을 띠는 과일과 채소에 많이 함유되어 있다는 사실!

5가지 컬러푸드의 성분과 효능

레드 푸드



- 주요성분** 라이코펜
- 효 과** 면역력 강화, 노화 방지, 동맥경화 예방
- 대표식품** 토마토, 사과, 파프리카, 대추, 석류, 체리

옐로우 푸드



- 주요성분** 카로티노이드
- 효 과** 혈액 순환 개선, 혈관벽 강화, 항암효과
- 대표식품** 오렌지, 바나나, 레몬, 유자, 옥수수

그린 푸드



- 주요성분** 클로로필
- 효 과** 체내 중금속 등의 노폐물 배출
- 대표식품** 브로콜리, 완두콩, 그린키위, 오이, 양상추

퍼플 · 블랙 푸드



- 주요성분** 안토시아닌
- 효 과** 허약체질 개선, 심혈관 질환 예방
- 대표식품** 포도, 블루베리, 머루, 가지

화이트 푸드



- 주요성분** 안토잔틴
- 효 과** 장 건강 및 변비 예방, 소화 촉진
- 대표식품** 양파, 마늘, 무, 배, 버섯, 도라지

컬러푸드 식생활 실천하기

- 색깔이 진하고 선명한 것을 골라요.
- 다양한 채소와 과일을 골고루 먹어요.
- 녹즙이나 주스로 마셔요.
- 충분히 잘 익은 과일을 골라요.
- 과일은 껍질째 먹어요.



출처 : 경남어린이급식관리지원센터