

# 2024학년 5월 식단표

영양사:유미숙

날짜	5/1(수)		5/2(목)		5/3(금)			
점심	5월은 가정의 달 		우유② 베이컨토마토파스타 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 스마일감자튀김⑤⑥ 과일(파인애플) 오이피클 떠먹는 요거트②		우유② 잡곡밥 알배추만두국⑤⑥⑩⑬⑭ 메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑩⑫ 콘과햄버터구이②⑤⑩⑫ 무김치②⑨ 미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬⑭		<어린이날튼튼운동회> 참치김치마요밥버거 ①⑤⑥⑬⑭⑮ 순살후라이드치킨 ④⑤⑥⑬⑭⑮ 과일(포도) 기리쉬케이크①②⑤⑥⑫ 단무지 과일 아이스	
칼로리/단백질	520kcal/18g		515kcal/19g		589kcal/22g			
날짜	5/6(월)	5/7(화)	5/8(수)	5/9(목)	5/10(금)			
점심	대체공휴일 	우유② 잡곡밥 맑은콩나물국⑤ 고등어감자조림⑤⑥⑦⑧ 브로콜리두부무침⑤ 배추김치⑨ 방울토마토	우유② 달걀카레덮밥①⑤⑥ 돈등심찜쌀탕수육⑤⑥⑩⑫ /후르츠소스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 과일(참외) 단무지 치즈②/구운아몬드	우유② 잡곡밥 애호박새우전국⑤⑥⑦⑧⑨ 닭안심찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물무침 배추김치⑨ 후레쉬번①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 새우살두부국⑤⑨ 햄달걀부침①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 토마토소스쫄면채소무침 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 초코칩쿠키①②⑤⑥⑩⑫			
칼로리/단백질		490kcal/23g	522kcal/17g	499kcal/23g	514kcal/15g			
날짜	5/13(월)	5/14(화)	5/15(수)	5/16(목)	5/17(금)			
점심	<하늘정원에서 신나는 몸튼튼바베큐파티> 우유② 잡곡밥 소고기육개장⑤⑥⑩⑫ 연두부⑤/새싹양념장⑤⑥ 잡채어묵볶음⑤⑥ 무김치②⑨ 물만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭	<하늘정원에서 신나는 슬기튼튼바베큐파티> 우유② 잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 삼색달걀말이①⑤⑥ 크린베리멸치볶음⑤⑥ 무김치②⑨ 사과잼쿠키①②⑤⑥	석가탄신일/스승의날  우리 아이들의 자랑스러운 스승이 되겠습니다.	<하늘정원에서 신나는 마음튼튼바베큐파티> 우유② 잡곡밥 황태수제미비역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩⑫ 도라지오이무침 김구이 호두과자①②⑤⑥	<하늘정원에서 신나는 마음튼튼바베큐파티> 우유② 잡곡밥 돈육비지찌개찌개⑤⑨⑩⑫ 참치완자전⑤⑥ 부추콩나물무침⑤ 무김치②⑨ 과일푸딩①			
칼로리/단백질	510kcal/24g	514kcal/22g		500kcal/24g	508kcal/23g			
날짜	5/20(월)	5/21(화)	5/22(수)	5/23(목)	5/24(금)			
점심	우유② 잡곡밥 감자국 소시지채소케찹조림 ①②⑤⑧⑩⑫⑬⑭ 무나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	우유② 잡곡밥 오징어무국⑤⑥⑦⑧⑨ 닭다리살데리야구이 ⑤⑥⑩⑫ 삼색초무침①②⑤⑧⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 크리스피롤①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	우유② 돈육깍두기볶음밥⑤⑥⑩⑫ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 김자반 과일(포도) 단무지 파운드케이크①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 계살달걀탕①②⑤⑧⑩⑫⑬⑭ 햄가지그라탕②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 실곤약채소샐러드①⑤⑩⑫⑬⑭⑮ 배추김치⑨ 미니약과①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 청국장⑤⑩ 삼치엿장조림⑤⑥ 궁채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는 요거트②			
칼로리/단백질	514kcal/15g	498kcal/20g	518kcal/17g	514kcal/20g	496kcal/18g			
날짜	5/27(월)	5/28(화)	5/29(수)	5/30(목)	5/31(금)			
점심	우유② 잡곡밥 두부강된장짜개⑤⑥⑦⑧ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 상추겉절이⑤⑥ 김구이 꿀떡	우유② 잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 토마토프리타타 ①②⑤⑧⑩⑫⑬⑭⑮ 모듬버섯조림⑤⑥ 무김치②⑨ 버터쿠키②⑥	우유② 닭칼국수⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 과일(오렌지) 떠먹는 요거트②	우유② 잡곡밥 파송송순두부 달걀탕①⑤ 연양식불고기⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 흑임자연근샐러드①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 무김치②⑨ 미니단팥빵①②⑤⑥	우유② 잡곡밥 물떡어묵탕⑤⑥ 돈육피망잡채⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ /꽃빵⑤⑥ 콩조림⑤⑥ 무김치②⑨ 삶은메추리알①⑤⑥			
칼로리/단백질	505kcal/18g	503kcal/21g	490kcal/19g	510kcal/20g	500kcal/21g			

- ❖ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ❖ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ❖ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.

- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저와 물을 담은 물통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭고기 오리고기	육가공품	수산물	
	백미/현미/흑미/찹쌀/보리	배추 고춧가루	두부 콩비지	한우	국내산	국내산	(국내산)	오징어	참치
	국내산	국내산	국내산	국내산			베이컨(수입산)	국내산	원양산

◆ 알레르기 식품번호  
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합) ⑲장

# 미리 준비하는 키 성장 관리법



키 성장에 영향을 미치는 요인은 부모로부터 물려 받은 유전적인 요인과 식습관, 생활습관 등의 환경적인 요인으로 나뉩니다. 유전적인 키가 작더라도 환경적인 요인을 잘 관리하면 숨어있는 키까지 성장시킬 수 있는데, 우리 아이 키 성장에 중요한 요인들을 알아보고 유아기에 필요한 키 성장 관리법을 소개합니다!

## 유전적 키 예측법



## 키 성장에 중요한 요인

### 영양소

**영양 균형이 잡힌 식사 뿐만 아니라 단백질, 칼슘 등의 주요 영양소 섭취에 신경써야 함**

- 단백질 : 성장호르몬 생성에 중요한 역할을 하기 때문에 필수적으로 섭취하며, 동물성 단백질을 과다섭취하지 않도록 주의함
- 칼슘 : 하루 우유 2잔 이상 + 멸치나 다시마, 미역 등의 고칼슘 식품 활용함
- 비타민 D : 칼슘의 흡수를 돕는 영양소로 말린 버섯 종류를 섭취하거나, 야외에서 햇빛을 쬐면 우리 몸에서 스스로 합성될 수 있으므로 20~30분 정도 햇빛을 쬐 수 있도록 함

### 성장판 자극

**성장판이 열려있는 동안 키가 잘 클 수 있도록 하루 30분 정도 꾸준히 운동함**

- 성장판 자극 마사지 : 무릎과 발 쪽에 위치한 성장판을 자극하여 키 성장을 도움
- 운동하기 : 적당한 운동은 스트레스 호르몬인 코르티솔을 소모시켜줌  
과격한 운동보다는 신체를 놀릴 수 있는 스트레칭이나 유산소 운동 위주로 함

### 수면습관

**깊은 잠을 자는 동안 성장호르몬 분비가 잘 되므로 올바른 수면습관을 가질 수 있도록 함**

- 하루 7~8시간 이상 취침할 수 있도록 10시 이전에 잠자리에 들게 함
- 숙면을 하게 해주는 멜라토닌 호르몬은 어두운 환경에서 잘 분비되므로 조명을 어둡게 하고 잠들기 전 운동이나 식사는 피하도록 함

### 스트레스 관리

**스트레스를 받으면 성장호르몬 분비를 억제하기 때문에 키 성장에 좋지 못한 영향을 줌**

- 행복한 가정 환경 만들기
- 작은 키에 대한 부정적인 언어 자제하기
- 키 성장에 대한 압박 스트레스 주지 않기