

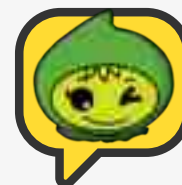
Jin-Friends

#

4월

점심
시간

고구마요거트범벅



난이도: ○○○

소요시간: 20분

준비물



4월의 식재료 '고구마' ✓

만 3~5세 1인 분량 영양가

에너지	139.6kcal
탄수화물	26.5g
단백질	2.4g
지방	3.3g
비타민C	17.5mg
칼슘	61.3mg
나트륨	12mg

만 3~5세, 4인분 기준



〈재료〉

고구마 1개, 요구르트(플레인) 1개,
건포도·크랜베리·호두 각 1 큰 술

조리방법

1. 삶기



고구마는 삶아서 으깨주세요.

조리방법

2. 섞어 완성



**볼에 고구마, 요구르트, 건포도,
크랜베리, 다진 호두를 넣고
잘 섞어서 완성해주세요.**

4월의 식재료 고구마

대표 영양성분
식이섬유, 칼륨, 인, 베타카로틴



식이섬유가 풍부하여 변비 예방에 도움을 주는 고구마는 칼륨도 풍부하여 체내 나트륨을 배출할 뿐만 아니라 혈액순환에도 도움을 줍니다. 또한 고구마에 들어 있는 비타민C는 다른 식품의 비타민C와 달리 익혀 먹어도 50~70%까지 섭취할 수 있습니다. 고구마를 고를 때는 뿌리가 적어 매끄럽고 병충해 흔적이 없으면서 모양이 고르고 단단하며 파인 부분이 적은 것으로 구매하세요!

출처: 식품의약품안전처, 농림축산식품부

Jin-Friends

#

점심
시간



**팔로우와 좋아요는
큰 힘이 됩니다 :)**



부산진구어린이급식관리지원센터