



June Dairy Month



우유가 주는 건강상의 이점

- ~ 우유는 2-18세 아동을 위한 9가지 필수 영양소의 주요 공급원입니다.
- ~ 우유는 건강한 뼈와 치아를 만드는데 필수적인, 칼슘의 훌륭한 공급원입니다.
- ~ 우유는 근육을 재조성하도록 돕는, 단백질을 함유하고 있습니다.
- ~ 8온스 분량의 다른 맛의 우유 또는 흰 우유는 우리 학생들에게 다음과 같은 영양을 제공합니다...
 - 2개의 삶은 달걀과 같은 양의 비타민A
 - 깡통에 든 강낭콩 1컵과 같은 양의 인
 - 생시금치 10컵과 같은 양의 칼슘
 - 구워낸 닭의 넓적다리 한쪽과 같은 양의 단백질
 - 통 아몬드 1/3컵과 같은 양의 리보플라빈
 - 조리된 연어 3/4온스와 같은 양의 비타민
 - 작은 바나나 한 개와 같은 양의 칼륨



알고 계십니까?...

대다수의 학령기 아동들은 현재 우유 및 유제품에 대한 일일 권장량을 충족하지 못합니다. 학교 급식은 그들의 일일 우유 및 유제품 소비를 늘리기 위한 좋은 기회입니다!

우리 학교들의 카페테리아에서는 매일 학교 아침 및 점심의 일부로서 영양가 있는 유제품을 제공하고 있습니다! 학생들은 와서 학교 식사와 함께 저지방 또는 무지방 우유를 선택할 수 있습니다. 또한, 그들은 매일 제공되는 건강하고, 유제품이 풍부한 점심으로, 저지방 스트링 치즈, 골드 피쉬 크래커 그리고 신선한 과일과 함께 제공되는 저지방 요거트를 선택할 수 있습니다!

유제품의 일일 섭취 권장량

2세에서 3세 아동	2 컵
4세에서 8세 아동	2 ½ 컵
9세 이상의 아동	3 컵
활동적인 10대 청소년	4 컵

유제품군에서 한 컵으로 간주되는 분량은?



- * 우유 (저지방 또는 무지방을 선택할 때) = 1 컵 또는 8 액량 온스
- * 요거트 (저지방 또는 무지방을 선택할 때) = 1 컵 또는 8 액량 온스
- * 치즈 (저지방 또는 무지방을 선택할 때) = 하드 치즈 (체더, 모짜렐라, 스위스, 파머산) 1 ½ 온스 또는 가공치즈 (아메리칸) 2온스

학생의 식비 잔액에 관한 중요한 정보:

- 학년 마지막 날인, 2017년 6월 22일 이전에 지불 안된 금액을 지불해 주시기 바랍니다. 여러분의 현재 식비 잔액을 알고 싶으시면 영양 서비스 사무실로 전화하시거나 family.titank12.com에 로그인하십시오.
- 남아있는 모든 잔액은 다음 학년으로 넘어가게 될 것입니다. 부모 또는 보호자께서는 남은 잔액을 돌려받겠다고 요청하실 수도 있고 아니면 형제나 자매에게 옮기도록 요청하실 수도 있습니다.

질문이 있으시면 310-972-6350번으로 영양 서비스 사무실로 연락하십시오