

3월은 전국 영양의 달

올바른 식사하기!

과일과 채소를 많이, 맛있게 먹는 10가지 방법



2017년 3월

2페이지에 소개되는 특별메뉴:



Henking, Lyon 및 Westbrook의 새로운 Wild Mike's 모차렐라 치즈 화이트



1. 아침 식사용 스무디와 맛있는 과일, 저지방 요거트를 섞으세요.
2. 구운 채소와 저지방 치즈를 통밀 토띠아로 말아 베지 랩을 만드세요.
3. 칩 대신 바삭바삭한 채소를 저지방 샐러드 드레싱에 찍어 드세요.
4. 방과 후 간식, 반찬, 에피타이저로 먹을 수 있도록 채소와 과일을 썰어두세요.
5. 누구나 쉽게 가져갈 수 있도록 여러 과일을 준비해두세요. 잘 익은 과일을 볼에 담아 아일랜드 주방이나 거실 테이블 중앙에 두세요.
6. 아침에 일어나서 과일을 드세요. 아침 식사 시리얼, 오트밀, 요거트나 토스터 와플에 과일을 함께 먹는 습관을 들이세요.
7. 디저트 대신 과일을 드세요. 바나나를 길게 썰어 저지방 요거트를 올려 드세요. 홈메이드 과일 푸레 한 스푼을 뿌리세요.
8. 냉동실에 냉동 채소를 넣어두었다가 찌거나 볶아서 간단한 반찬으로 활용하세요.
9. 토마토, 피망, 버섯, 양파와 함께 다양한 채소와 케밥을 볶아 드세요.
10. 영양학 및 식이요법학 학회 웹 사이트(www.eatright.org)에서 훌륭한 과일 및 채소 레시피와 올바른 식단에 대해 알아보세요.

식음료 서비스 프로그램에 관해 알아보기:

www.glenview34.org/foodservice

또는 847-486-7702

Kimberly Radzinski, 식음료 서비스 책임자, kradzinski@glenview34.org

Cheri Flicek, 식음료 서비스 행정 보조, cflicek@glenview34.org

저희 기관은 평등한 기회를 제공합니다.



Attea 및 Springman:

- 3월 6일 월요일: 칠면조 및 그레이비, 매시드 포테이토
- 3월 7일 화요일: 바비큐 비프 립 파티 또는 체다로 속을 채운 보스코 스틱
- 3월 10일 금요일: 치즈 토스트 샌드위치
- 3월 13일 월요일: 솔즈베리 스테이크와 그레이비 및 구운 미니 감자
- 3월 17일 금요일: 치즈 케사디아
- 3월 20일 월요일: ATTEA 아시아 치킨과 현미
- SPRINGMAN 슬로피 조와 번
- 3월 24일 금요일: 꼬치 핫도그 또는 크랩 파티와 번

Glen Grove:

- 3월 10일 금요일: 치즈 토스트 샌드위치
- 3월 17일 금요일: Wild Mike's 모차렐라 치즈 바이트와 마리나라 소스
- 3월 24일 금요일: 새우튀김과 치즈 브레드

Hoffman:

- 3월 10일 금요일: 새우튀김과 치즈 브레드
- 3월 17일 금요일: 크래미 파티와 번
- 3월 24일 금요일: 체다 치즈로 속을 채운 프레첼 보스코 스틱

Pleasant Ridge:

- 3월 10일 금요일: 새우튀김과 치즈 브레드
- 3월 17일 금요일: 크래미 파티와 번
- 3월 24일 금요일: 뜯어먹는 모차렐라 치즈 브레드

Henking, Lyon 및 Westbrook

- 3월 10일 금요일: Wild Mike's 모차렐라 치즈 바이트와 마리나라 소스