



2022 - 101호

# 가 정 통 신 문

우)54568 익산시 부송로2길 27 ☎ 063)835-6780 FAX 063)835-6783

높이로

꿈을 키우며

따뜻한 마음을

가진 어린이

## 2022학년 12월 영양소식 및 식단안내

### < 이달의 절기 >

#### 1. 대설 (大寒) - 12 / 7 일

- 대 설 : 눈이 가장 많이 내린다는 뜻에서 붙여진 이름의 절기입니다. 하지만 온난화로 인해 우리나라는 적설량이 많다고 볼 수는 없다고 합니다. 대설에는 메주를 만들기 시작하는 시기이기도 합니다.

#### 2. 동 지 (冬 至) - 12 / 22 일

- 동 지 : 일 년 중에서 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날로 팔죽 먹기, 보리밥기 등을 하였다고 합니다.

### < 이달의 절기 음식 >

1. 대설 : 메주 만들기

2. 동지 : 팔죽, 찹쌀 주악등



### < 이달의 제철식품 >

채 소류	무, 배추, 마, 당근, 생강, 시금치, 미나리, 양배추, 달래, 도라지, 봄동, 우엉, 양상추
어패류	오징어, 멸치, 낙지, 굴, 대구, 아귀, 모시조개, 조기, 붕장어, 명태, 대합, 홍합 등
해조류	다시마, 김, 파래, 톳, 물미역
과일	오렌지(한라봉), 굴

### < 팔의 영양 >



1. 팔의 주요성분은 **당질과 단백질**, **비타민B1**으로 vitB1은 현미보다도 많아 예부터 **각기병의약용**으로 널리 쓰였다고 합니다.



2. **이뇨작용과 변비예방**에 뛰어난 팔은 외피에 들어 있는 **사포닌과 풍부한 식물성 단백질과 무기질**이 신장병, 심장병, 각기병의 소염작용과 붓기 제거에 효과가 있다고 합니다.

3. 팔은 해독작용이 뛰어나 숙취해소에도 좋다고 합니다.

단, 너무 오래 드시면 몸의 기운을 빠지게 하고 위장이 약한 분들은 배에 가스가 많이 찬다고 하니 적당히 섭취 하는 것이 좋습니다.

### ✓ 노로바이러스는 어떻게 감염되나요??

- 사람의 손, 분변, 구토물을 접촉한 손
- 감염자 분변과 구토물에 오염된 음식물
- 오염된 물(지하수·우물 또는 오염된 연안해수)
- 오염된 식품(어패류, 샐러드, 상추등)



발병시기	겨울철에 주로 발생하나 최근 계절상관없이 발생(10~2월사이주로발생)
잠복기	24~48시간
증상	설사, 복통, 구토
지속시간	발병 후 1~3일내, 자연적으로 치유됨

### ✓ 노로바이러스는 환경에서 얼마나 생존할까??

실온	10일 정도 생존 가능
10℃ 해수	1개월 정도 생존 가능
-20℃~ -80℃냉동	수 년~ 수십 년 생존 가능

- 노로바이러스는 구조적으로 안정하여 자연환경에서 장기간 생존 가능한 것으로 알려져 있습니다.

### ✓ 노로바이러스를 예방하기 위한 수칙??

- ①개인 위생 및 손씻기의 생활화
  - 비누를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기
- ②노로바이러스 감염 시에는 조리 금지
- ③식품 조리 및 섭취요령
  - 식품을 조리할 경우 중심 온도 85℃에서 1분 이상 가열 조리한다.
  - 가열 조리된 식품을 맨손으로 만지지 않도록 주의 한다.
  - 채소 및 과일류의 비가열식품은 반드시 살균·세척제를 사용하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취하고, **굴등 패류는 생식을 자제**한다.
- ④철저한 세탁
  - 환자의 분변이나 구토물이 오염된 의류 등은 세정제(살균·세척제)를 첨가하여 철저히 세탁하고 건조시킨다

익 산 부 송 유 치 원



## 12월 유치원급식 식단



**올바른 식사예절 실천** KFDA  
**3가지 약속**

1. **급식시간에 잘서 지키기**
2. **음식은 골고루 먹고 남기지 않기**
3. **감사하는 마음으로 먹기**

			12/1 <b>Thu</b>	12/2 <b>Fri</b>
			친환경현미잡곡밥 닭고기미역국(5.6.13.15.) 삼치엿장조림 두부동그랑뎡(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 참깨바움쿠편(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 412.5/28.3/79.5/2.1	친환경흑미잡곡밥 우렁강자된장국(5.6.) 돈육짜장볶음(5.6.10.13.) 사과오이무침 해물볶음우동(5.6.8.9.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 짜먹는요거바(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 453.9/30.9/273.1/3.4
12/5 <b>Mon</b>	12/6 <b>Tue</b>	12/7 <b>Wed</b>	12/8 <b>Thu</b>	12/9 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 쫄면이만두국(1.5.6.10.13.) 오리주물럭(9.) 메추리알어묵조림(1.5.6.13.) 깍두기(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 548.2/24.65.5/2.6	친환경찰보리잡곡밥 얼갈이된장국(5.6.) 카레닭볶음(2.5.6.13.) 탕수만두(1.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 청경채겉절이(13.) 망고주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 366.3/21.7/124.3/4.5	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 황태채무국(5.) 멸치유줄리조림(1.4.5.6.9.13.) 참쌀랑수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 뽕로로요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 411.9/20.3/130.5/5.9	친환경현미잡곡밥 순살아귀매운탕(5.6.9.13.18.) 미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 달걀말이(1.13.) 시금치새송이무침 총각김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 426/20.3/73.5/3.1	친환경흑미잡곡밥 가래떡면국(1.13.16.) 잡채(1.5.6.8.10.13.) 순살고등어구이(7.13.) 깍두기(9.13.) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 547.9/23.5/111.6/3.6
12/12 <b>Mon</b>	12/13 <b>Tue</b>	12/14 <b>Wed</b>	12/15 <b>Thu</b>	12/16 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 닭곰탕(13.15.) 돼지갈비떡찜(10.13.) 미나리된장무침(5.6.) 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 망고푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 549.5/32.1/77/2.5	친환경찰보리잡곡밥 우리콩청국장찌개(5.9.13.) 한입떡갈비조림(1.2.5.6.12.13.15.16.) 두부조림(5.) 깍두기(9.13.) 포도주스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 447.5/22.8/112/3.7	카레라이스(2.5.6.10.13.) 콩나물국(5.) 상추겉절이 미역줄기볶음(1.5.6.13.) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.) 총각김치(9.13.) 워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 520.9/28.7/79.7/2.4	친환경현미잡곡밥 감자수제비(1.5.6.) 수제소시지피망볶음(2.6.10.) 순살갈치구이(6.) 배추김치(9.13.) 꼬마핫도그(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 509.8/23.6/83.5/2.3	친환경흑미잡곡밥 부대찌개(2.5.6.9.10.12.13.) 닭단호박조림(2.5.6.13.) 콩나물무침(5.) 브로콜리꽃맛샐러드(1.4.5.6.8.13.18.) 깍두기(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 396.1/27.7/81.6/3.8
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b>	12/22 <b>Thu</b>	12/23 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 불낙전골(5.6.13.16.18.) 네모참치장조림(1.5.6.10.13.) 순살고등어된장구이(1.5.6.7.10.) 배추김치(9.13.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 499.6/28.8/72.8/4.7	친환경찰보리잡곡밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 볼어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 부추양파무침(5.6.13.) 소고기육전(1.6.16.) 깍두기(9.13.) 수제요거트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 507.4/34/240.9/4.2	장조림버터비빔밥(1.2.5.6.10.13.) 맑은감자국(5.6.13.) 닭갈비(2.5.6.13.) 청포묵무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 굴골이한라봉(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 441.2/29.6/58.9/2.7	친환경현미잡곡밥 바지락순두부국(1.5.13.) 까르보나라떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.) 단호박돈사태찜(5.6.10.13.) 치커리유자청무침 배추김치(9.13.) 갈릭파이(2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 580.4/24.7/93.4/5.3	친환경흑미잡곡밥 돼지김치찌개(5.9.10.13.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 진미채볶음(17.) 총각김치(9.13.) 에그타르트(1.) *에너지/단백질/칼슘/철 501.1/28.9/52.4/2.1
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b>	12/29 <b>Thu</b>	12/30 <b>Fri</b>
친환경기장잡곡밥 종합어묵국(1.5.6.13.) 청경채나물 궁중떡볶이(1.5.6.10.13.16.) 수제떡갈비(5.6.10.12.13.) 깍두기(9.13.) 과일푸딩(1.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 550.2/23.4/81.1/2.6	친환경찰보리잡곡밥 쇠고기무국(5.6.13.16.) 삼치살강정(5.6.12.13.16.) 미트볼떡케찹조림(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 식빵피자(1.2.5.6.9.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 528.5/29.7/174.5/2.5	해물짬뽕국(1.5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면(1.5.6.10.13.) 숙주미나리나물 순살치킨(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기(9.13.) 워터젤리(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 513.3/29.7/119.8/1.9	친환경현미잡곡밥 조랭이떡국(1.13.16.) 오리훈제김치볶음(5.6.9.13.) 해물부추전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 호밀사과파이(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 689.5/24.4/65.9/3.1	친환경흑미잡곡밥 참치김치찌개(5.9.13.) 수육(10.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이도라지채무침 총각김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 570.4/29.5/126.9/4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/busong-k> -> 학부모마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣