



## 1년 중 달이 가장 가득 찬 날, '정월 대보름'



[달맞이] 대보름날 저녁 사람들이 뒷동산에 올라 달이 뜨는 것을 먼저 보는 사람이 소원 성취하고 그해의 행운을 잡는다고 믿기도 했습니다.

[쥐불놀이] 대보름날 밤에

들에 나가서 논둑, 밭둑을 태우는 놀이로 잡귀를 쫓고 신성하게 봄을 맞이하여 잡초를 태워 해충의 알을 태움으로서 풍작을 기원했다고 합니다.



## 정월 대보름에 먹는 음식



[오곡밥] 5가지 곡식을 섞어 지은 밥입니다.

[진채식] 가을철부터 말려두었던 여러 가지 묵은 나물을 9가지이상 볶아서 이웃과 나누어 먹는 것을 말합니다. 이것을 먹으면 여름에 더위를 타지 않는다고 하였고 이후부터는 신선한 채소를 먹어야 한다는 의미가 있습니다.

[부럼] 일년 내내 든든한 치아를 갖기 위해 나이 수대로 이른 아침에 밤, 호두, 잣, 은행, 땅콩 등을 깨무는 풍습입니다.

[귀밝이술] 아침에 찬술을 한잔씩 마시면 귀가 밝아진다고 합니다.

[약식] 찹쌀을 시루에 찐 뒤 밤, 대추, 잣, 계피, 설탕 등을 넣어 다시 시루에 찐 밥입니다.

## 겨울 제철 식재료

### 채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이노산작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진  
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

### 수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품  
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부  
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부  
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

2025년 1월 31일

임 실 등 지 유 치 원 장

## 2월 식단표

<div> <div> <b>알레르기 표시</b>            ①난류 ②우유 ③메밀            ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀            ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우            ⑩돼지고기 ⑪복숭아            ⑫토마토 ⑬아황산염            ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기            ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣         </div> <div> <b>건강한 재료만</b>            담았습니다.            </div> </div>				
3 <b>Mon</b>	4 <b>Tue</b>	5 <b>Wed</b>	6 <b>Thu</b>	7 <b>Fri</b>
친환경 영양잡곡밥(5) 단호박꽃게탕(5.6.8) 새우계란찜(1.9.13) 콩나물무침(5) 삼겹살미나리볶음(10) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.2/25.2/141.7/4.0	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.13.16) 전복메알장조림(1.18) 새우살애호박볶음(5.9.13) 토마토담갈비(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 541.5/32.6/177.2/3.6	친환경 영양잡곡밥(5) 김치낙지수제비(5.6.9) 한우사태수육&부추팽이찜(16) 두부파래전(1.5) 총각김치(9) 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.6/41.1/163.6/6.2	친환경 영양잡곡밥(5) 들깨담곰탕(15) 시금치무침 차돌숙주볶음(16) 날치알계란말이(1) 배추김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 433.3/32.9/75.7/4.1	친환경 영양잡곡밥(5) 새우유부줄우동(1.5.6.7.9.10.13.16.18) 오이파프리카유자무침(1.2.5.6) 임실치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 950.5/35.8/173.2/2.6
10 <b>Mon</b>	11 <b>Tue</b>	12 <b>Wed</b>	13 <b>Thu</b>	14 <b>Fri</b>
친환경 영양잡곡밥(5) 한우소머리곰탕(16) 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18) 베이컨감자채볶음(5.10) 치즈랍스터구이(2.9.13) 배추김치(9) 레드향 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.8/45.2/172.4/4.2	친환경 영양잡곡밥(5) 명란알탕(5) 갈릭관자살볶음(18) 버섯소불고기(5.6.13.16.18) 3색연근튀김(2.5.6.9.12.13.16.18) 백김치(9) 체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 503.0/31.2/192.0/3.7	오곡밥 시래기된장국(5.6.13) 삼색들깨나물(13) 구운김 장어구이 백김치(9) 임실스트링치즈(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.7/29.2/346.4/4.0	친환경 영양잡곡밥(5) 매생이굴떡국(1.18) 소갈비찜(16) 도라지오이무침(5.6.13) 잡채(10) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/27.4/88.3/6.4	누룽지 돼지고기해물짜장면(5.6.9.10.13.16.17) 소라살채소무침 하트단무지 치킨탕수육(11.15) 통새우만두(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.9/34.5/94.8/3.5
17 <b>Mon</b>	18 <b>Tue</b>	19 <b>Wed</b>	20 <b>Thu</b>	21 <b>Fri</b>
학년말 방학	학년말 방학	학년말 방학	학년말 방학	학년말 방학
24 <b>Mon</b>	25 <b>Tue</b>	26 <b>Wed</b>	27 <b>Thu</b>	28 <b>Fri</b>
학년말 방학	학년말 방학	학년말 방학	학년말 방학	학년말 방학

### 급식식재료 원산지

학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥,죽,누룽지	콩/ 두부,콩국수,콩 미지	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추,고춧가루	갈치,넙치 /가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미 /가공품	대구/아귀 /가공품	꽂개/고등어/ 오징어/참조기 /가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산