

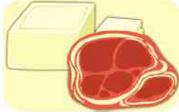


### ★면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다.

면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

#### 1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요. 
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등) **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요. 

#### 2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- **영양소를 골고루** 섭취하여 건강을 유지해요. 
- 된장, 김치, 요구르트 등의 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- **버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- **마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고 **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- **물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

#### 3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

### ★채소와 과일의 좋은 점은?

우리 몸을 활기차게 해주고, 병에 잘 걸리지 않게 도와 주어요!

식이섬유소가 들어있어 변비를 예방해 주어요!



무기질  
비타민  
섬유소  
수분



피부를 매끈매끈하게 해주어요!

무기질이 풍부해요!

#### ■ 2024년 유치원 급식 운영 안내

- ▶ 2024년부터 4월부터 안전하고 건강한 식재료를 **임실 군먹거리통합지원센터**에서 유치원 급식에 **전품목** 공급합니다. 그리고, 임실군은 **관내 유제품**을 급식에 **무상** 공급하여 성장기 학생들의 건강한 신체발달 도모 및 유제품 공급망 확대에 기여합니다.

- 지원 유제품 : 임실 관내 생산요거트, 치즈, 치즈핫도그 등 임실 관내 생산 유제품.

#### ■ 학부모님께 협조 부탁드립니다.

- ▶ 식중독 예방대책의 일환으로 유치원장의 허가 없이 학부모님이 임의로 빵, 빙과류, 과자 등 제공을 삼가해 주시기 바랍니다.

2024년 3월 29일

임 실 동 지 유 치 원 장

## 4월 식단표

1 <b>Mon</b>	2 <b>Tue</b>	3 <b>Wed</b>	4 <b>Thu</b>	5 <b>Fri</b>
<p>현미찰쌀밥(유) 간장비빔국수(유)(1.5.6.10.13) 쇠고기미역국(유)(5.6.16) 들깨무나물(유)(5) 돼지떡갈비(유)(1.2.5.6.10.13) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.3/30.1/143.0/2.8</p>	<p>찰흑미밥(유) 아유된장국(유)(5.6.9) 유채나물무침(유) 임실치즈시금치프리타타(유)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 임실치즈포크커틀렛/소스(유)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.9/29.9/358.5/3.4</p>	<p>짜장밥(유)(5.6.10.13.16) 야채달걀국(유)(1.5.6) 꼬들단무지무침(유) 올방개묵김가루무침(유)(5.6.13) 찰쌀탕수육(유)(1.5.6.10.11.13.18) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 513.6/27.1/188.8/2.7</p>	<p>기장밥(유) 두부청국장찌개(유)(5) 삼색나물(유) 돼지고기김치전(유)(1.5.6.9.10.13) 삼치살데리야끼구이(유)(5.6.13) 깍두기(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.1/29.0/116.1/2.8</p>	<p>친환경 수수밥 단팔죽(유)(13) 바지락수제비(유)(5.6.18) 김구이(유) 로제치킨스테이크(유)(5.12.13.15) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.7/41.4/135.7/4.9</p>

8 <b>Mon</b>	9 <b>Tue</b>	10 <b>Wed</b>	11 <b>Thu</b>	12 <b>Fri</b>
<p>보리쌀밥(유) 달걀국수(유)(5.6.13.15) 우유달걀찜(유)(1.2.9.13) 참나물무침(유) 가자미까스/타르타르소스(유)(1.5.6.13) 깍두기(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 516.2/26.2/183.1/3.0</p>	<p>아미노쌀밥(유) 콩나물무채국(유)(5.6) 오리훈제와 무쌈/머스터드소스(1.2.5.6) 청경채무침(유) 어묵채볶음(유)(1.5.6.13) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.0/24.1/170.2/3.1</p>	선거일	<p>소보루비빔밥(유)(1.5.6.9.10.13) 미트스파게티(유)(1.2.5.6.10.12.13.16) 미역된장국(유)(5.6) 상추된장소스무침(유)(5.6.13) 오이배무침(유)(13) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.1/26.2/194.0/3.7</p>	<p>자장면(유-소)(5.6.10.13.16) 차수수밥(유) 안매운육개장(유)(5.6.16) 새송이버섯볶음(유)(5) 방어카레구이(유)(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 469.9/30.9/93.7/2.5</p>

15 <b>Mon</b>	16 <b>Tue</b>	17 <b>Wed</b>	18 <b>Thu</b>	19 <b>Fri</b>
<p>파쇄서리태밥(유)(5) 잡채(유)(5.6.10.13) 달래된장찌개(유)(5.6) 달걀데리야끼소스조림(유)(5.6.13.15) 파래자반(유) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.3/40.1/119.6/5.7</p>	<p>기장밥(유) 대구탕(유)(5.9) 메추리알장조림(유)(1.5.6.13) 브로콜리무침(유) 달볶음탕(유)(5.6.12.13.15) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.8/35.4/171.2/3.8</p>	<p>혼합잡곡밥(유)(5) 닭고기미역국(유)(5.6.13.15) 시금치나물무침(유) 안심찜스테이크(유)(5.6.10.12.13.16) 두부구이/양념장(유)(5.6.13) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.8/33.9/170.7/3.4</p>	<p>사과카레라이스(유)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 팽이버섯국(유)(5.6) 근대된장무침(유)(5.6) 참나물배무침(유)(13) 닭강정(유)(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.3/30.8/178.6/3.1</p>	<p>녹차카테킨쌀밥(유) 무어묵국(유)(1.5.6.7.13.18) 김가루실파무침(유)(5.6) 낙시오징어간장볶음(유)(5.6.13.17) 맛살팽이버섯전(유)(1.5.6.8) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.8/24.4/167.6/2.6</p>

22 <b>Mon</b>	23 <b>Tue</b>	24 <b>Wed</b>	25 <b>Thu</b>	26 <b>Fri</b>
<p>찰흑미밥(유) 멸치국수(유)(5.6) 콩나물들깨무침(유)(5) 감자채피볶음(유)(5) 치킨까스/허니머스터드소스(유)(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/26.1/154.4/2.3</p>	<p>차수수밥(유) 건새우시금치된장국(유)(5.6.9) 오향장육과 상추쌈(유1)(5.6.10.13) 애호박볶음(유)(9) 스크램블에그(유)(1.5.6.8) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.3/30.4/334.8/4.3</p>	<p>강황라이스밥(유) 닭부국(유)(5.6.13.15) 연근겉정콩고구마조림(유)(5.6.13) 참나물된장무침(유)(5.6) 돼지고기간장불고기(유)(5.6.10.13) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.4/32.4/120.6/2.6</p>	<p>유부초밥볶음밥(유)(5.6.10.13) 시금치파스타(유)(1.2.5.6.10.13) 미소된장국(유)(5.6) 오이사과무침(유)(13) 치자청포묵김무침(유)(5.6.13) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.9/20.9/259.7/3.2</p>	<p>보리쌀밥(유) 배추당면국(유)(5.6.9) 느타리버섯들깨나물(유)(5) 두부달걀찜(유)(1.5.6) 광어까스/타르타르소스(유)(1.5.13) 깍두기(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.2/21.8/269.1/3.3</p>

29 <b>Mon</b>	30 <b>Tue</b>	건강한 재료만 담았습니다.	내가 먹은 음식이 나를 만든다	알레르기 표시
<p>현미찰쌀밥(유) 황태감자국(유)(5.6) 메추리알곤약장조림(유)(1.5.6.13) 가지구이(유)(5.6) 돈육파인애플구이(유)(5.6.10.13.16) 배추김치(유)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/32.0/174.8/3.3</p>	<p>친환경 영양잡곡밥(5) 순두부백탕(1.5.6.13) 달걀조림(5.6.13.15.18) 시리얼샐러드&amp;임실블루베리 요거트(1.2.5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.1/25.9/172.4/3.2</p>			<p><b>알레르기 표시</b></p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮담 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자</p>

▶ 급식식재료 원산지													
학교급식 식재료 원산지 표시	쌀/ 밥, 죽, 농후식	두부, 콩, 콩수, 콩비 치	소고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	김치/ 배추, 고춧가루	깍치, 냉치/ 가공품	명태/ 가공품	낙지/ 주꾸미/ 가공품	대구/아귀/ 가공품	꽃게/고등어/ 오징어/참조기/ 가공품	다랑어/ 가공품
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	국내산	국내산	원양산