



## 12월~2월 급식식단안내



<p>◇ 이리유치원 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p> 	<p>12/1 <b>Fri</b></p> <p>팔팔밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 순살닭당면찜(5.6.13.15) 시금치돌깨무침(5.6) 김구이 배추김치(9) 꿀&amp;토마토(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.1/31.3/241.5/3.9</p>
<p>12/4 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 육개장(5.6.9.16) 우영어묵간장조림(1.5.6.13) 열무된장무침(5.6) 순살장어커들깃강정(1.5.6.13) 배추김치(9) 블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.4/19.8/224.1/2.8</p>	<p>12/5 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 대구매운탕(5.9.13) 물파래초무침(13) 갈비완자채소볶음(5.6.10.13.15.16.18) 야채계란말이(1.5) 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 464.5/21.3/143.8/3.3</p>	<p>12/6 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(소)(5) 잔치국수&amp;양념장(1.5.6.9.18) 코다리무조림(5.6.13) 떡닭봉조림(5.6.13.15.18) 송송썬배추김치(9) 친환경사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 516.3/40.0/241.9/2.8</p>	<p>12/7 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 등갈비김치찌개(5.9.10) 골뱅이쫄면채소무침(5.6.13) 김가루실파무침(5.6) 순살갈치구이(5) 배추김치(9) 순수요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.9/28.6/256.7/3.7</p>	<p>12/8 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 비름나물무침(5.6) 두부담은찰도그롤(2.5.6.10.15) 배추김치(9) 사과주스(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.8/27.4/351.8/4.1</p>
<p>12/11 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 해물순두부버섯찌개(1.5.9.17.18) 한우불고기(5.6.13.16) 새우멸치파래돌김자반(5) 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 488.0/27.9/165.5/5.3</p>	<p>12/12 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 사골우거지국(5.6.13.16) 펜네미트볼케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유채나물(5.6) 연어스테이크(1.2.5.6) 배추김치(9) 배추스(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/28.1/237.1/3.5</p>	<p>12/13 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>삼선짜장밥(2.5.6.9.13.17.18) 북어게란국(1.5.6.9) 반달단무지 후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 친환경황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.3/26.2/135.5/2.5</p>	<p>12/14 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 순살아귀탕(5) 콩나물무침(5) 오리대파버섯불고기(5.6.12.13) 배추김치(9) 우리밀타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.7/20.8/141.2/3.0</p>	<p>12/15 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 전복낙지연포탕(5.9.16.18) 새우멘보샤(5.6.13.17) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15) 청경채느타리버섯굴소스볶음(5.6.13.18) 배추김치(9), 홍삼사과주스(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 434.6/31.2/278.5/3.5</p>
<p>12/18 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 연두부새우탕(5.9) 한우갈비찜(5.6.13.16) 오이부추무침(5.6.13) 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16) 배추김치(9) 어린이도라지배즙(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.0/22.6/75.5/3.1</p>	<p>12/19 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 새알만두국(1.5.6.9.10.16.18) 치즈블랙돈카츠(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부양념구이(5.6.13) 숙주미나리무침 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.5/24.8/277.9/4.7</p>	<p>12/20 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>무표고버섯밥(5.6.10.13) 생함부추탕(5.6.9.18) 새우멸치파래돌김자반(5) 순살닭강정(1.4.5.6.13.15) 배추김치(9),친환경사과</p> <p>1/31 <b>Wed</b> 개학</p> <p>15국밥(5),한우갈비탕(1.5.6.9.10.16.18) 우영어묵간장조림(1.5.6.13) 멸치볶음(5.6.13) 간썬새우&amp;간썬소스(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9),친환경딸기</p>	<p>2/1 <b>Thu</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 소고기미역국(5.6.9.16) 닭고기감자조림(5.6.13.15) 숙주채소무침 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 순수요구르트(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.3/28.4/158.8/3.1</p>	<p>2/2 <b>Fri</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 건새우아육된장국(5.6.9) 수육(5.6.10.13.17) 세발나물오이무침(5.6.13) 버섯잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 친환경황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/30.0/259.4/3.7</p>
<p>2/5 <b>Mon</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 오징어호박찌개(9.13.17) 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13) 어묵곤약조림(1.5.6.13) 시금치돌깨무침(5.6) 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/33.0/169.7/2.9</p>	<p>2/6 <b>Tue</b></p> <p>친환경혼합15국밥(5) 불낙전골(5.6.13.16) 숙주미나리무침(5.6) 새우멸치파래돌김자반(5) 순살조기구이(5) 배추김치(9) 도라지배즙(13)(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.0/23.5/79.5/4.7</p>	<p>2/7 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>삼선짜장밥(2.5.6.9.13.17.18) 콩나물국(5.9) 김가루실파무침(5.6) 순살닭강정(1.4.5.6.13.15) 배추김치(9) 바나나라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.7/30.9/218.3/3.8</p>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="https://school.jbedu.kr/iriu/-">https://school.jbedu.kr/iriu/-</a> 학부모마당 -&gt; 맛있는식단</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 본 식단은 유치원 학사일정 및 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>	

2023,24년

12월,2월호

<https://school.jbedu.kr/iriu>

# 영양소식안내

## nutritive news

담당자: 영양사 김현영

식생활관 ☎070-7893-7702

### 추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

#### 노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

#### 누구나?? 네, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

#### 노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

#### 노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

### ★ 겨울철 건강관리

건강하고  
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

#### 채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진  
갈증 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음

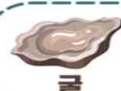


비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

#### 수산물



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



철, 아연 등 미네랄 풍부  
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부  
갈증 많아 성장기 어린이에게 좋음

### ★ 겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]