



12월 유치원급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 육개장(5.6.16) 열무된장무침(5.6.13) 우엉어묵볶음(1.5.6) 순살가자미까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 초코쿠키 * 에너지/단백질/칼슘/철 455.6/24.4/105.6/2.5	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국.(5.6.16) 파래무무침(13) 깻잎참치계란말이(1.5) 떡갈비채소조림 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 426.7/25.7/94.2/3.6	곤드레비빔밥&양념간장(5.6) 배추김치(9) 콩나물김치국(5.9) 새우멸치파래돌김자반(5) 스틱생선까스&타르타르소스 (1.5.6.13) 무생채(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/26.6/321.0/6.1	친환경혼합잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 김가루참나물무침(5.6) 채식만두&쫄면무침 (1.5.6.10.13.16.18) 순살임연수어구이(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.9/19.2/256.8/4.5	친환경혼합잡곡밥(5) 시래기등뼈감자탕(5.10.13) 시금치들깨무침 안동식찜닭(5.6.13.15) 김구이 배추김치(9) 블루베리홈요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.4/26.9/207.7/2.6
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 바지락살미역국(5.6.18) 새우멸치파래돌김자반(5) 제육볶음(5.6.10.13) 새송이버섯데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) 딸기. * 에너지/단백질/칼슘/철 460.0/21.5/60.7/3.7	친환경혼합잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 미트볼고구마조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 유채나물무침(5.6) 순살고등어카레구이 (2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.8/23.1/156.4/2.6	삼선짜장밥 (5.6.9.10.13.16.17.18) 해물짬뽕국.(9.10.13.17.18) 백색단무지 버섯*등심탕수육*소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 502.5/32.6/163.5/2.5	친환경혼합잡곡밥(5) 맑은아구탕(5) 연두부*양념장(5.6) 콩나물무침(5) 대패오리불고기(5.6.13) 에그타르트(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.9/29.5/176.4/4.2	친환경혼합잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 진미채우렁간장조림 (5.6.13.17) 청경채스타리버섯굴소스볶음 (5.6.13.18) 춘천식닭갈비(5.6.15) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 481.2/27.3/138.8/2.0
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 동지
친환경혼합잡곡밥(5) 전주식콩나물국(5.9.17) 등갈비바베큐소스조림 (5.6.10.12.13) 오이부추무침(5.6.13) 매실청된장고등어구이 (1.5.6.7.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.5/36.6/205.1/3.0	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기새알만두국 (1.5.6.10.16.18) 참치두부조림(5.6.13) 숙주나물무침 왕문어타코야끼 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.4/24.9/81.8/2.1	문어술밥&양념장(5.6) 감자다시마맑은국 새우멸치파래돌김자반(5) 치즈떡닭강정 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 딸기. * 에너지/단백질/칼슘/철 500.9/22.4/99.8/3.2	친환경혼합잡곡밥(5) 근대된장국.(5.6) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 얼갈이나물무침(5.6.13) 한우불고기낙지볶음 (5.6.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 515.7/25.7/202.4/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 인절미단팥죽(5.13) 사골우거지국(5.6.13.16) 도라지초무침(5.6.13) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 575.3/35.0/134.1/3.4
12/23 Mon	12/24 Tue 방학식	12/25 Wed		
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 안동식찜닭 (5.6.13.15) 애호박새송이버섯볶음(5.6) 순살가자미구이(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.8/32.4/92.7/2.4	친환경혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개.(5.9) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 플라잉새우튀김(1.5.6.9.12) 배추김치(9) 우리쌀산타케이크(1.2.5.6) 모듬채소피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.0/26.5/163.2/3.3			
<div>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</div>		<div>◇ 이리유치원 급식식재료 원산지 표시 안내!!</div> <div>* 쌀:익산산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</div> <div>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</div> <div>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</div> <div>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</div> <div>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</div> <div>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</div> <div>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</div> <div>다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</div> <div>* 미역·김·멸치·천일염:국내산</div> <div>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</div>		
		<div>◇ 알레르기 정보 - ①난</div> <div>류, ②우유, ③메밀, ④땅</div> <div>콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등</div> <div>어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고</div> <div>기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬</div> <div>아황산염, ⑭호두, ⑮닭고</div> <div>기, ⑯소고기, ⑰오징어,</div> <div>⑱조개류(굴, 전복, 홍합</div> <div>포함) ⑲잣</div>		

◇ <https://school.jbedu.kr/iriu> -> 학부모마당-> 맛있는 식단

◇ 이리유치원은 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.



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?? 넌, 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℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

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



파프리카

사포닌이 풍부해 체내 이노산작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



귤

비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



시금치

식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



시금치

섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

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



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



고각

비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

겨울 절기(동지)-12.21

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

