



## 겨울철 영양관리

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

건강한 겨울을 보내기 위한 **면역력 높이기 방법!**



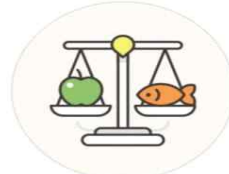
철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

### 면역력 UP 감기 예방수칙



**청결이  
최선의 예방책**

감기처럼 바이러스 감염으로 오는 질병들을 예방하기 위해서는 외출 후 집으로 돌아오면 손과 발을 깨끗하게 씻어야 해요!



**충분한 수분섭취**

물은 우리 몸의 노폐물을 배출시켜주고 신체기능을 항상 시켜주기 때문에 하루 7~8잔의 물을 섭취하도록 해요!



**적정한 실내온도와  
습도 유지**

온도 변화가 크면 면역력이 약해지기 때문에 실내·외 온도차를 5°C 이하로 해주세요. 온도와 습도가 높아지면 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬워지므로 환기를 2시간에 한 번 꼭 해주세요!  
- 겨울철 적정 실내온도 19~20°C  
- 적정 실내습도 40~60%



**골고루 먹고  
면역력 높이기**

면역을 높이기 위해서는 영양소를 골고루 섭취해주어야 해요. 비타민, 탄수화물, 미네랄, 물, 단백질 등을 부족하지 않게 충분히 섭취해줘요!



**가벼운 운동**

운동을 하면 혈액순환을 좋게하여 부교감 신경을 활성화 시켜줘요. 이때 부교감 신경이 면역계를 자극하여 면역력을 높여주는 역할을 해요. 운동을 규칙적으로 하는 것만으로도 면역력을 강화시켜 감기를 예방할 수 있어요!

### 면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



**단호박**

베타카로틴 풍부.  
유해산소 제거 및 노화억제,  
성인병 예방



**당근**

베타카로틴 풍부.  
유해 산소 제거 및 노화억제,  
면역력 증강



**고등어**

단백질과 오메가3 최고!  
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월  
\*면역물질의 주성분 단백질



**표고버섯**

항바이러스 효과 물질  
레티난 함유. 면역력 높이며  
위장을 튼튼하게!



**무**

비타민A, C가 풍부,  
목감기 예방에 최고



**감**

비타민A, B, C가 한꺼번에!  
비타민의 골판양!



**사과**

유기산과 펙틴이 풍부,  
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소

[자료출처 : 대한영양사협회, 서울대의과대학]

- ◇ 원산지 - 쌀(국내산 유기농), 배추김치(국내산), 고춧가루(국내산), 쇠고기(국내산,한우), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 오리고기(국내산), 오징어(국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산), 바지락(국내산), 홍합(국내산), 두부(국내산), 아귀(국내산), 북어채(러시아산), 주꾸미(베트남), 참치(다랑어, 원양산), 낙지(베트남산)
- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내: 성현유치원 홈페이지> 오늘의 식단> 급식게시판
- ◇ 식단은 시장의 수급현황 및 학교사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 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



# 전주성현유치원 식단표



1월 6일(월)	1월 7일(화)	1월 8일(수)	1월 9일(목)	1월 10일(금)
<p>혼합잡곡밥(5) 사골떡만두국(1.5.6.10.16.18) 닭볶음탕(2.5.6.15) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 488.0/28.0/117.0/3.3</p>	<p>귀리밥 김치어묵국(1.5.6.9) 갯잎순나물(5.6) 오삼불고기(5.6.10.17) 두부계란전(1.5) 배추김치(9) 배</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 424.7/27.7/138.4/2.5</p>	<p>순두부달걀국(1.5) 단무지 짜장밥(1.5.6.10.13.16.18) 귀바로우(1.5.6.10.11) 배추김치(9) 딸기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 454.4/18.4/76.9/7.4</p>	<p>찰옥미밥 감자수프(2.5.6.13.16) 치커리감글샐러드(1.2.6.12.) 로제밀떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 생동심돈까스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 473.2/11.6/69.4/1.3</p>	<p>찰현미밥 얼갈이된장국(5) 참나물무침(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 바나나</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 391.5/20.6/99.4/2.9</p>
1월 13일(월)	1월 14일(화)	1월 15일(수)	1월 16일(목)	1월 17일(금)
<p>혼합잡곡밥(5) 닭다리누룽지탕(15) 한우두부조림(5.16) 오이참주무침(5.6) 콩나물무침(5.6) 사과 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 453.3/27.4/81.6/2.4</p>	<p>귀리밥 시금치된장국(5) 모듬채소찜(13) 수육(5.6.10.15) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 451.0/29.1/89.6/2.6</p>	<p>강황쌀밥 유부우동(1.5.6) 양배추돌깨무침(5.6) 뿌리땅치킨(1.5.6.15.16) 배추김치(9) 감귤</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 468.4/16.9/108.3/2.2</p>	<p>찰옥미밥 돌깨순두부탕(5) 연근조림(5.6.13) 숙주무침 닭갈비(13.15) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 419.1/21.9/79.9/2.1</p>	<p>찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 검은콩자반(5.6.13) 도토리묵무침(5.13) 목살갈비구이(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 방울토마토(12)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 449.5/23.4/87.9/2.5</p>
1월 20일(월)	1월 21일(화)	1월 22일(수)	1월 23일(목)	1월 24일(금)
<p>혼합잡곡밥(5) 돌깨미역국 삼치감자조림(5.6) 간장된장(5.6.15) 시금치무침(5.6) 배추김치(9) 홍시</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 431.5/26.9/112.8/2.2</p>	<p>귀리밥 낙지연포탕 불어묵배추리얼장조림(1.5.6) 갯잎순나물(5.6) 바삭불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 파인애플</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 481.2/24.1/129.2/2.6</p>	<p>햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.) 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.) 팽이버섯된장국(5) 치커리사과샐러드(1.2.5.6) 통심참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 521.6/20.8/119.9/2.6</p>	<p>찰옥미밥 사골무국(16) 청포묵김가루무침(5.6) 오리불고기(5.6) 두부계란전(1.5) 사과</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 500.3/19.4/66.6/2.5</p>	<p>찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 느타리버섯조림(5.6.10.15.16.18) 오리불고기(5.6) 느타리버섯볶음(5.6) 참쌀콩멸치볶음(5.6.13) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 419.0/20.8/97.0/2.4</p>
1월 27일(월)	1월 28일(화)	1월 29일(수)	1월 30일(목)	1월 31일(금)
<p>혼합잡곡밥(5) 소고기무국(16) 단호박대사갈비찜(5.6.10.13.18) 브로콜리두부무침(5) 달걀말이(1) 배추김치(9) 배</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 444.7/27.7/79.7/2.9</p>	<p><b>설날연휴</b></p>	<p><b>설날</b></p>	<p><b>설날연휴</b></p>	<p>찰현미밥 한우갈비탕(1.15.16) 두부&amp;돈육김치볶음(5.9.10) 도라지오이무침 어묵잡채(1.5.6) 배추김치(9) 딸기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 516.2/29.0/111.0/4.8</p>
2월 3일(월)	2월 4일(화)	2월 5일(수)	2월 6일(목)	2월 7일(금)
<p>혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 돌깨버섯무나물 묵심참스테이크(5.6.10.12.13.16) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.) 한라봉 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 466.0/19.3/100.0/1.7</p>	<p>귀리밥 영양닭국(15) 오이뽕장무침(5.6) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 홍시 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 449.4/23.9/67.3/2.2</p>	<p>비프카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 맑은콩나물국(5.6) 웨이감자&amp;케첩(2.12) 케이준차킨샐러드(1.5.6.13.15.) 파인애플 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 448.9/16.8/77.5/1.9</p>	<p>찰옥미밥 차돌된장찌개(5.16) 돌나물오이무침 소불고기(5.6.13.16) 마늘햄전(1.2.5.6.10.15.) 사과 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 460.1/22.8/59.4/2.7</p>	<p>찰현미밥 (유아용)옥개장(16) 콩나물무침(5.6) 애호박전(1.6) 닭다리살바베큐구이 (6.12.13.15) 딸기 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 467.1/22.6/87.9/2.1</p>
2월 10일(월)	2월 11일(화)	2월 12일(수)	2월 13일(목)	2월 14일(금)
<p>혼합잡곡밥(5) 김치창국장(5.9.10) 느타리버섯조림(5.6.10.15.16.18) 표고호박볶음 삼치구이(5.6.13) 배 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 502.6/22.0/70.2/2.4</p>	<p>귀리밥 한우갈비탕(1.15.16) 소고기달걀장조림(1.5.6.16) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 달고기까스&amp;타르소스 (1.2.5.6.13) 배 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 485.0/20.7/82.0/3.6</p>	<p>개살달걀볶음밥(1.5.6.8.13.18) 다시마무국(5) 단무지 짜장소스(1.5.6.10.13.16.18) 오징어먹물불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.17) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 472.3/18.6/202.6/1.6</p>	<p>찰옥미밥 돌기름막국수(3.5.6.16) 아욱된장국(5) 모듬채소찜(13) 한우사태수육(15.16) 감귤 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 425.5/22.0/117.533.6</p>	<p>배려별 친구들 졸업을 축하해요! </p>