



## ★겨울철 건강관리

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



## 찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.



## 겨울철 식중독 주의 노로바이러스



## 겨울철 건강관리

### 예방 수칙 4가지

고른 영양 및 수분 섭취

외출 후 손씻기

실내 환기 시키기

적당한 운동



따뜻한 물을

수시로 마셔주세요



## 2월의 절기(입춘)-2.4

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫 번째 절기. 입춘날에는 햇나물 무침을 먹었습니다. 햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것입니다



<죽순나물>



<탕평채>



<달래나물>



## 2월의 절기(정월대보름)-2.5

음력으로 새해 들어 처음 맞이하는 보름날. 전통적으로 농사의 시작일이라 하여 매우 큰 명절로 여겼습니다. 오곡밥과 같은 절식을 지어 먹으며, 달맞이와 달집태우기, 지신밟기와 <오곡밥> 쥐불놀이 등의 전통행사가 진행됩니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



# 2023년 1월 식단

◆ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 식재료원산지가 변경 될 수 있습니다.

1.2(월)	1.2(화)	1.3(수)	1.4(목)	1.5(금)
	<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p>	<p>유치원급식의 모든 자료와 사진은 전주푸른샘유치원홈페이지 <a href="https://school.jbedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관에서">https://school.jbedu.kr/pureunsaem-알림마당-식생활관에서</a> 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>		
1.9(월)	1.10(화)	1.11(수) "수다날"	1.12(목)	1.13(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 육개장(5.6.13.16.)</li> <li>· 애오박나물(9.13.)</li> <li>· 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 달고기강정(1.5.6.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀알아찰현미밥</li> <li>· 맑은대구매운탕(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.)</li> <li>· 비엔나소시지야채볶음(2.5.6.10.)</li> <li>· 당면잡채(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 진한사과쥬스(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 단오박카레라이스(2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 한우콩나물국(5.9.16.)</li> <li>· 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 순살후라이드(1.2.5.6.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 짜먹는요거트(2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 청국장찌개(5.6.9.)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 야채달걀찜(1.9.)</li> <li>· 감자볶음</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 고구마치즈(1.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀온합잡곡밥(5.)</li> <li>· 낙지연포탕(5.6.9.18.)</li> <li>· 콩나물무침(5.6.13.)</li> <li>· 소불고기볶음(5.6.10.13.16.)</li> <li>· 새우튀김(1.5.6.9.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 딸기</li> </ul>
1.16(월)	1.17(화)	1.18(수) "수다날"	1.19(목)	1.20(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 닭곰탕(1.9.15.)</li> <li>· 한우두부조림(5.6.16.)</li> <li>· 표고버섯볶음(5.6.)</li> <li>· 삼겹살구이(10.)</li> <li>· 우리밀링쥬스(1.2.5.6.)</li> <li>· 보쌈김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀보리밥</li> <li>· 순두부찌개(5.9.10.13.)</li> <li>· 무채들깨볶음</li> <li>· 갑오징어조림(5.6.17.)</li> <li>· 크림미어니언치킨(1.2.5.6.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 망고</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀강황밥</li> <li>· 시래기된장국(5.6.9.)</li> <li>· 오징어채조림(5.6.17.)</li> <li>· 돈육감자조림(5.6.10.)</li> <li>· 코다리강정(5.6.12.13.)</li> <li>· 증각김치(9.13.)</li> <li>· 웅삼사과쥬스</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀아미노강화밥</li> <li>· 우동정식(1.2.5.6.7.9.13.18.)</li> <li>· 미트볼계찜조림(1.2.5.6.10.12.15.16.)</li> <li>· 청경채나물</li> <li>· 갈치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.)</li> <li>· 팥두기(9.13.)</li> <li>· 샤인머스켓푸딩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀웅국밥</li> <li>· 한우사골떡국(1.16.)</li> <li>· 숙나물</li> <li>· 꼬들묵당면잡채(5.6.)</li> <li>· 갈비치킨스테이크(5.6.12.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 방울토마토(12.)</li> </ul>
1.23(월)	1.24(화)	1.25(수) "수다날"	1.26(목)	1.27(금)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 건강염부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.16.)</li> <li>· 순살고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.)</li> <li>· 콩나물무침(5.)</li> <li>· 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.)</li> <li>· 증각김치(9.13.)</li> <li>· 아이스웅시</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀온합잡곡밥(5.)</li> <li>· 한우미역국(5.6.16.)</li> <li>· 주꾸미볶음(5.6.13.)</li> <li>· 갈릭떡갈비(5.6.10.15.16.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 과일샐러드(1.2.4.5.11.12.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀찰흑미밥</li> <li>· 청국장찌개(5.6.9.)</li> <li>· 참치김치볶음(5.9.13.18.)</li> <li>· 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.)</li> <li>· 순살삼치구이(6.)</li> <li>· 로제떡비엔나파프리카볶음(2.5.6.10.)</li> </ul>
1.30(월)	1.31(화)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 순두부찌개(5.9.10.13.)</li> <li>· 참나물무침</li> <li>· 궁중떡볶이(5.6.10.13.18.)</li> <li>· 돈육불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 탕글핫도그(1.2.5.6.10.12.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀아미노강화밥</li> <li>· 우리밀물만두국(1.5.6.9.10.18.)</li> <li>· 도토리묵무침(5.6.13.)</li> <li>· 한우낙지불고기(5.6.13.16.)</li> <li>· 꺾바로우탕수육&amp;파인애플소스(1.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>· 증각김치(9.13.)</li> <li>· 유기농요구르트(2.13.)</li> </ul>			

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

\*쌀: 전주시유기농친환경쌀 \*콩: 국내산/두부:국내산 \*김치류,고춧가루: 국내산 \*쇠고기:국내산한우 \*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산  
\*고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 \*갈치/가공품:국내산 \*아귀/가공품:국내산 \*낙지/가공품:국내산/베트남 \*주꾸미/가공품: 국내산/베트남  
\*명태/가공품: 러시아산 \*다랑어: 원양산 \*수산물가공품: 국내산 \*양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치,광어,참돔,조피볼락: 사용안함

## ■ 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.





## 2023년 2월 식단

◆ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 식재료원산지가 변경 될 수 있습니다.

		2.1(수)	2.2(목)	2.3(금)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀클로렐라밥</li> <li>· 수제비야육된장국(5.6.9.)</li> <li>· 순살영양닭찜(5.6.13.15.)</li> <li>· 오이부추무침(5.6.13.)</li> <li>· 커리불생선파스/타르타르소스(1.5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀강황밥</li> <li>· 육개장(5.9.13.16.)</li> <li>· 어묵메추리알조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 통새우편만두(1.5.6.9.10.18.)</li> <li>· 오리온제육&amp;새콤달콤무쌈(13.)</li> <li>· 팥두기(9.)</li> <li>· 반달떡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀오곡찰밥</li> <li>· 갈비탕(1.16.)</li> <li>· 닭봉영조림(1.5.6.15.)</li> <li>· 고사리들깨볶음</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 외오리감자(5.6.13.)</li> <li>· 구운김</li> </ul>
2.6(월)	2.7(화)	2.8(수) "수다날"	2.9(목)	2.10(금)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 사골시래기된장국(5.6.9.16.)</li> <li>· 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18.)</li> <li>· 오이소박/상추쌈장(5.6.13.)</li> <li>· 오리불고기(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 딸기요구르트(2.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀혼합잡곡밥(5.)</li> <li>· 닭개장(5.6.9.13.15.)</li> <li>· 오징어김치전(1.6.9.17.)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 증각김치(9.13.)</li> <li>· 부드러운아이스크림(1.2.5.13.)</li> <li>· 치즈콘슬로우오븐구이(1.2.5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 진원경콩나물밥/양념장(5.6.13.)</li> <li>· 달걀실파국(1.9.13.)</li> <li>· 상추부추절이(5.6.13.)</li> <li>· 연어스테이크/칠리소스(5.6.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 딸기</li> <li>· 꽃맛살메추리알샐러드(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀귀리밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.9.10.)</li> <li>· 연두부달걀찜(1.5.)</li> <li>· 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15.)</li> <li>· 증각김치(9.13.)</li> <li>· 아몬드스틱파이(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀토마코펜밥(5.12.)</li> <li>· 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.)</li> <li>· 삼겹살수육/새우젓(9.5.6.10.)</li> <li>· 새발나물조장무침</li> <li>· 고르곤졸라피자/꿀(6.12.13.)</li> <li>· 보쌈김치(9.13.)</li> </ul>
2.13(월)	2.14(화)	2.15(수) "수다날" 졸업식		
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀현미밥</li> <li>· 한우두부국(16.)</li> <li>· 마파두부(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 새우살오박볶음(9.13.)</li> <li>· 갈릭떡갈비(5.6.10.18.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀버섯카로틴밥</li> <li>· 맑은동태찌개(5.6.9.17.18.)</li> <li>· 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.)</li> <li>· 에너타리버섯볶음(9.13.)</li> <li>· 닭다리후라이드(5.6.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 조각파인애플(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 유기농쌀강황밥</li> <li>· 냉이된장국(5.6.9.)</li> <li>· 치즈랍스터찜(2.8.13.18.)</li> <li>· 시금치나물</li> <li>· 돈육콩나물불고기(5.10.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 떠먹는요구르트토핑쇼코(2.13.)</li> </ul>		



<생강차>

<유자차>

<대추차>

◆ 전주푸른샘유치원은 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 전주푸른샘유치원 급식 식재료 원산지안내:

\*쌀: 전주시유기농친환경쌀 \*콩: 국내산/두부:국내산 \*김치류, 고춧가루: 국내산 \*쇠고기:국내산한우 \*돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산  
\*고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 \*갈치/가공품:국내산 \*아귀/가공품:국내산 \*낙지/가공품:국내산/베트남 \*주꾸미/가공품: 국내산/베트남  
\*명태/가공품: 러시아산 \*다량어: 원양산 \*수산물가공품: 국내산 \*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 광어, 참돔, 조피볼락: 사용안함

### 19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 특별한 주의를 부탁드립니다.