



간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



우유·유제품류
뼈와 치아를 튼튼하게 해요.

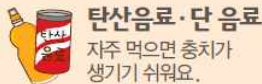


채소류·과일류
비타민과 무기질,
식이섬유가 풍부해요.

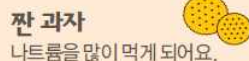
줄일 간식



피자·햄버거·라면
에너지, 지방, 나트륨 양이
많아요.



탄산음료·단 음료
자주 먹으면 충치가
생기기 쉬워요.



짭 과자
나트륨을 많이 먹게 돼요.

★ 간식을 현명하게

- 1 달거나 짭 간식, 에너지가 높은 간식을 줄입니다**
사탕, 초콜릿처럼 단 식품, 감자칩, 비스킷, 팝콘처럼 짭 식품은 좀 줄여요.
이런 식품은 에너지 함량도 높아서 자주 먹으면 비만이 되기 쉬워요.
- 2 채소와 과일, 우유를 매일 먹습니다**
 - 사과, 배, 딸기, 포도 등 생과일을 먹어요.
 - 믹서에 우유, 딸기, 바나나 등 과일을 넣고 갈아서 마셔요.
 - 샌드위치 재료로 오이, 당근, 양파 등 채소를 이용해요.
 - 찐 감자, 찐 고구마, 삶은 옥수수를 우유와 함께 먹어요.
- 3 간식을 먹은 후에는 꼭 이를 닦습니다**
 - 간식을 먹은 후 꼭 이를 닦아야 충치가 생기지 않아요.

★ 아침식사 이야기

> 아침결식의 원인

- 1 식욕이 없고 반찬이 맛이 없다.
- 2 시간이 없다.
- 3 늦잠을 잤다.



아침 결식을



아침밥을 먹지 않으면

잠이 잘 안 깨고 쉽게 피곤해져요. 공부시간에 집중력이 떨어져요.



힘이 없어 활기차게 활동할 수 없어요. 점심을 한꺼번에 많이 먹게 돼요.



★ 4월의 절기(한식)-4월 5일



동지로부터 105일째 되는 날로 청명(淸明) 다음날이거나 같은 날로 한식에는 불을 쓰지 않으며 미리 만들어 둔 차가운 음식과 떡, 과일 등을 먹습니다.





2025년 4월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

	4.1 (화)	4.2 (수) "수다날"	4.3 (목)	4.4 (금)
건강한 재료만 담았습니다. 	친환경현미밥 닭고기무우국(5.6.13.15) 브로콜리마늘볶음(5.12) 삼겹살김치볶음 (5.6.9.10.13.18) 배추김치(9) 옥수수치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.30/20.58/92.49/1.4 4	친환경흑미밥 호박죽(13) 시금치된장국(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 두부카프레제(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 423.39/15.03/97.28/2.3 0	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 북어국(1.5.13) 단무지 콩나물무침(5) 깍두기(9) 달다리후라이드 (1.5.6.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 467.18/20.47/109.49/2 .13	친환경귀리밥 아이스슈(1.2.5.6) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13. 15.16) 오징어채볶음(1.5.6.13.17) 앞다리오븐구이(10) 배추겉절이(13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.37/23.08/112.01/2. 58
4.7 (월)	4.8 (화)	4.9 (수) "수다날"	4.10 (목)	4.11 (금)
친환경찰보리밥 아오된장국(5.6.9.13) 낙지삼겹살볶음(5.6.10.13.1 8) 도라지구이(5.6.13) 배추김치(9) 조각피자(1.2.5.6.10.12.13. 15.16) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.33/19.96/197.13/1. 85	친환경현미밥 콩나물국(5.6.13) 닭봉조림 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) 수제마늘빵(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 458.44/17.88/93.57/1.86	친환경귀리밥 돈육찌개(5.6.9.10.13) 오리후제/무쌈/소스 (1.2.5.6) 국물떡볶이/김말이 (1.5.6.12.13.16) 오이고추샐러드(1.5.12) 배추김치(9) 포도주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 482.92/17.74/94.08/4.1 4	짜장밥(5.6.10.13.16) 시래기된장국(5.6.13) 단무지채무침 오이부추무침(5.6.13) 편마로우탕수육 (1.5.6.10.11.12) 깍두기(9) 보로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 430.66/13.84/165.10/3 .70	친환경홍미밥 장지국수(1.5.6.13) 갈비김치찌개(5.6.9.10.13.18) 모듬버섯오븐구이 까소새우(1.5.6.9.12.13) 열무얼갈이겉절이(13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 480.00/20.40/123.20/2. 04
4.14 (월)	4.15 (화)	4.16 (수) "수다날"	4.17 (목)	4.18 (금)
친환경찰보리밥 시금치된장국(5.6.13) 큐브참소테이크(1.2.5.6. 10.12.13.15.16.18) 유자근대무침(1.2.5.6.12) 크림스파게티(1.2.5.6.10 .13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.33/21.91/124.93/2 23	친환경현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13) 한우불고기 (5.6.13.16.18) 세발나물무침 깍고고기전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 440.04/23.40/219.04 /4.15	대패삼겹살불고기덮밥 (5.6.10.13) 달걀파국(1.5.6.13) 민물새우시래기조림(9) 단무지 깍두기(9) 숙젓편 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 484.57/19.00/221.73 /2.16	친환경흑미밥 두부김치찌개(5.6.9.13) 수육/무말랭이무침 (5.6.10.13) 배추겉절이(13) 비빔국수(5.6.13) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 460.80/22.41/99.26 /1.99	친환경귀리밥 물떡어묵탕(1.5.6.13) 실리소스닭구이(5.6.12.13.1 5) 갈치조림(5.6.13) 소세지야채볶음(2.5.6.10.1 2.15.16) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 485.02/23.96/96.61/2. 08
4.21 (월)	4.22 화)	4.23 (수) "수다날"	4.24 (목)	4.25 (금)
친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9.13) 등갈비찜/떡(1.5.6.10.13.1 8) 파프리카샐러드(1.5.12) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.1 3.15.16) 무생채 망고요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 482.53/20.35/179.04/2. 07	한우콩나물밥/실파간장 (5.6.16) 시래기된장국(5.6.13) 잔멸치조림 미니돈까스(1.5.6.10.12) 깍두기(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 449.21/22.47/251.92/1.8 2	친환경현미밥 빼앗은감자탕(5.6.10.13) 두부/김치볶음(5.9) 시금치무침 용가리떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 열무얼갈이겉절이(13) 청포도에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 480.78/21.06/172.12/3. 09	친환경홍미밥 청경채된장국(5.6.13) 달순살조림(콩나 물)(5.6.13.15) 연근조림(13) 창어엿장구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 444.29/21.45/111.66/1. 72	친환경귀리밥 소고기미역국(5.6.13.16) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.1 5.16.18) 만두오븐구이(1.5.6.10.16.1 8) 취나물무침 배추김치(9) 제리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 480.44/17.99/113.43/5. 19
4.28 (월)	4.29 (화)	4.30 (수) "수다날"	<div> <p>삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원 (jbedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다. </p> </div>	
친환경찰보리밥 달다리삼계탕(5.6.13.15) 짜글이(5.6.10) 아욱무침(5.6) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15 .16) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 416.84/20.69/124.99/2. 23	친환경현미밥 두부된장국(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 발사믹무무침(1.2.5.6) 깍고고기 배추김치(9) 봉어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 537.61/20.16/262.49/3.3 0	친환경흑미밥 설렁탕(5.6.13.16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 자반고등어찜(7) 깍두기(9) 레몬에이드 치즈볼(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 471.90/22.93/116.13/1.7 8		

◆ 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 삼봉유치원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용모두), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국
내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량
어:원양산, 낙지:베트남산 주꾸미:베트남산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 국산), 수산물가공품: 수입산

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(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.