



삼봉유치원 겨울방학 영양소식

놀이로 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

홈페이지 : <http://school.jbedu.kr/sambong/>

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010

★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!

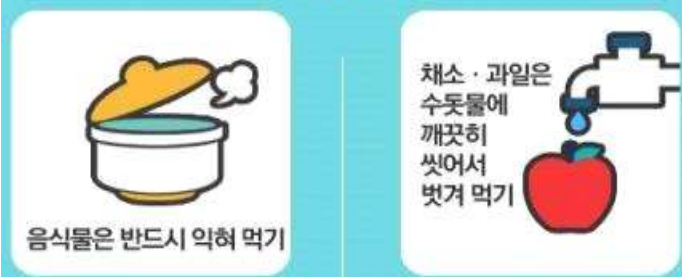
노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.



겨울철 식중독 주의!



노로바이러스 예방수칙



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)-2.3

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)-2.12

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]



2025년 1월 식단

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

방과후과정 운영(2024년 12월 30일 ~ 2025년 1월 24일)

		1.1(수) 신정	1.2(목)	1.3(금)
<p>삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원(jbedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>	<p>순수와 장수를 뜻하는 새해 첫 음식 떡국</p> 		<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 설렁탕(1.16) · 시금치나물 · 순살닭갈비치즈오븐구이(2.5.6.13.15) · 오색어묵브로콜리볶음(1.5.6.18) · 깍두기(9.13) · 감자핫도그(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.1/22.4/119.2/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 오징어무국(5.6.13.17) · 해물우동볶음(5.6.9.13.17.18) · 돈육사태김치찌개(9.10.13) · 야채달걀찜(1.9) · 총각김치(9.13) · 갈비 * 에너지/단백질/칼슘/철 459.7/22.2/117.3/1.8
1.6(월)	1.7(화)	1.8(수) "수다날"	1.9(목)	1.10(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16) · 유기농쌀현미밥 · 아오된장국(5.6) · 달래오이무침(5.6.13) · 통살새우까스,타르타르소스(1.5.6.9) · 배추김치(9.13) · 짜먹는요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/14.6/178.2/1.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 꽃게찌개(5.6.8.9) · 갈갈자버터구이(2) · 궁중떡볶이(5.6.10.13.18) · 오리훈제/머스터드/레몬무쌈(1.2.5.6.13) · 백김치(9.13) · 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 487.3/17.8/83.7/1.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 자장면(2.5.6.10) · 달걀실파국(1) · 한일단무지(13) · 찹쌀탕수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9.13) · 홍삼사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 466.6/18.1/143.4/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 소고기무국(5.6.16) · 로제찜닭(5.6.12.13.15) · 냉이된장무침(5.6) · 연어스테이크/칠리소스(5.6.12.13) · 배추김치(9.13) · 복숭아젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 486.3/23.0/95.7/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 시금치된장국(5.6) · 한우낙지불고기(5.6.16) · 부추김치찌개(1.5.6.9.17) · 코코넛새우튀김(1.5.6.9) · 파절이(9) · 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 752.8/30.1/201.9/4.6
1.13(월)	1.14(화)	1.15(수) "수다날"	1.16(목)	1.17(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 순두부찌개(5.10.13.18) · 닭살감자조림(5.6.13.15) · 치커리사과목임자무침(1) · 삼색계란말이(1.6) · 배추김치(9.13) · 진한딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.9/22.8/136.8/3.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 육개장(1.5.6.16) · 미니만두야채무침(1.5.6.10.18) · 청경채홍새우살볶음(5.6.9.13.18) · 등심돈까스/소스(1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13) · 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.7/16.3/167.5/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레감자밥/부추양념장(5.6) · 한우미역국(16) · 고등어무간장조림(5.6.7) · 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15) · 배추김치(9.13) · 리치코코넛음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 455.2/20.4/118.8/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 영양닭죽(15) · 검은깨두부조림(5.6) · 푸르츠과일(1.5.11.12.13) · 돈육버섯불고기(5.6.10.13) · 오징어불튀김(1.5.6.12.17) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.6/22.1/56.7/1.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10) · 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.12.13.18) · 미역줄기만살볶음(1.5.6.8) · 삼치테리야끼구이(5.6.13) · 총각김치(9.13) · 모듬견과(2.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.1/19.5/179.7/1.8
1.20(월)	1.21(화)	1.22(수) "수다날"	1.23(목)	1.24(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 건강해물대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) · 참나물무침 · 한우전채(5.6.16) · 아귀살오븐구이(6) · 총각김치(9.13) · 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 463.1/20.9/69.8/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 버섯감자된장국(5) · 돼지갈비찜(5.6.10) · 떡볶이&김말이튀김(1.5.6) · 연근조림(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 블루베리오메가3스틱(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.6/19.5/68.8/2.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경콩나물밥/달래양념장(5.6.10) · 연두부달걀탕(1.5) · 오리간장불고기(5.6) · 우리밀해물부추전(1.6.9.17) · 배추김치(9.13) · 바나나라떼(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 460.5/16.4/148.7/1.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 조랭이떡국(1.5.6) · 오형장육/모듬쌈채(5.6.10.13.18) · 가지나물(5.6) · 하트뮤즐리밀치볶음(5.6.13) · 배추겉절이(9.13) · 당굴인요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.7/23.7/165.6/1.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰기장밥 · 근대된장국(5.6) · 블랙타이거새우치즈구이(2.9.13) · 건파래볶음 · 온두부/돈육김치볶음(5.6.9.10.13) · 통달다리스테이크(1.2.5.6.12.13.15) · 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 487.6/21.6/111.5/2.5



◆ 매주 월요일은 **"현미데이"**, 수요일은 다 먹는 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:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다랑어:원양산, 낙지:국내산, 주꾸미:국내산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물가공품: 국내산/국내산

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