



삼봉유치원 12월 영양소식

놀이를 배우며
꿈을 키우는
행복한 우리

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

교무실 262-2115

행정실 262-3609

식생활관 262-5010



감기 이야기

감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

감기의 증상



치료방법



따뜻한 물을
수시로 마셔주세요



가래 있을 때
유제품은 NO~!!



손과 발은
따뜻하게



감기예방에 좋은 음식



무, 배, 은행, 모과, 생강, 대파, 귤

바나나 **잡은 감기의 예방은
면역력 강화~!**



감기 예방을 위한 생활습관

1. 몸에 피로가 쌓이지 않게 하여 호흡기 기능이 떨어지지 않게 한다.
2. 찬기운에 오래 노출되지 않게 하여 체온 손실이 일어나지 않게 한다.

3. 정신적 스트레스가 누적되지 않게 한다.
4. 적절한 영양 섭취를 통하여 몸이 정상적인 기능을 유지할 수 있도록 한다.
5. 정기적인 운동을 통하여 최상의 몸 상태를 유지한다.



겨울 보신 약은 『엘로푸드』



고구마

항암 물질이 들어 있어 암 예방에 좋고 감자보다 당지수가 낮아 다이어트에도 좋다.

cooking point

껍질째 먹어야 소화가 잘된다.



절기 이야기 (12월)



동지(12월 21일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설) 이라 하여 명절로 지켜왔다.



<동지팔죽>



<전약>



<동치미>



2024년 12월 식단

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

12.2 (월)	12.3 (화)	12.4 (수) "수다날"	12.5 (목)	12.6 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.13) · 고등어감자조림(5.6.7) · 참나물무침 · 탕수육&파인애플소스(1.5.10.11.12) · 배추김치(9.13) · 치즈브라우니케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 447.0/21.8/124.1/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 웅심이물만두국(1.5.6.10.16.18) · 돼지갈비찜(5.6.10) · 시금치나물 · 눈꽃치즈연어스테이크/칠리소스(2.5.6.12.13) · 배추김치(9.13) · 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 475.9/23.3/112.4/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미야채김밥&유기농쌀밥(1.2.5.6.8.10.13) · 근대된장국(5.6) · 미트볼떡볶이(1.5.6.18) · 블랙치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 배추김치(9.13) · 당출인요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.9/18.3/231.5/1.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀클로렐라밥 · 유부만복주머니우동(1.5.6.7.10.13.16.18) · 삼치무조림(5.6) · 오리훈제육&하트단무지(머스터드소스)(1.13) · 깍두기(9.13) · 꽃맛살메추리알샐러드(1.2.5.6) · 밀감푸딩(6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.2/19.7/90.9/2.5 	<p>[대체급식]</p> <ul style="list-style-type: none"> · 쌀고르캣(우리쌀,우리밀)(1.2.5.6) · 쌀카스테라(우리쌀,우리밀)(1.2.5.6) · 차츰사과주스(13) · 굴 · 떠먹는요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 488.3/15.6/162.5/1.0
12.9 (월)	12.10 (화)	12.11 (수) "수다날"	12.12 (목)	12.13 (금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 육개장(5.6.16) · 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 숲속용가리동그랑땡(1.2.5.6.10) · 갈치순살카레구이(2.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 484.6/17.9/93.2/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 수제비야육된장국(5.6) · 오향장육(5.6.10.13.18) · 찐고기만두(1.5.6.10.18) · 오이스틱/상추쌈 · 톳가락야채무침(5.6.13) · 배추겉절이(9.13) · 자몽주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.6/22.6/220.9/3.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 쇠고기오므라이스(1.2.5.6.16) · 바다친구들어묵국(1.5.6) · 연근조림(5.6.13) · 순살닭튀김/소스(1.5.6.15) · 탕글핫도그(1.2.5.6.10.12.18) · 배추김치(9.13) · 야채콘샐러드(1.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.3/20.2/164.2/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀클로렐라밥 · 닭무국(1.15) · 콩치알감자조림(5.6) · 풀면야채무침(5.6) · 두부달걀전/양념장(1.5.6.) · 깍두기(9.13) · 어니언떡갈비버거(1.2.5.6.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.3/18.7/157.3/4.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰기장밥 · 청국장찌개(5.6.9.10) · 순살고등어카레구이(6.7) · 오이부추무침(5.6.13) · 한우낙지불고기(5.6.16) · 총각김치(9.13) · 조각파인애플(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.4/23.6/144.3/3.5
12.16(월)	12.17 (화)	12.18 (수) "수다날"	12.19 (목)	12.20 (금) 방학식
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 한우미역국(5.6.16) · 가지나물(5.6) · 오징어볶음/달걀국수(1.6.17) · 통닭다리스테이크(1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9.13) · 바삭한견과(4.5.6.13.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 483.8/20.7/103.9/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 돈육김치두부찌개(5.9.10) · 까르보나라스파게티(1.2.5.6.13) · 건파래볶음 · 돈육자장볶음(2.5.6.10) · 총각김치(9.13) · 우리밀초코머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.8/20.2/106.9/2.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 전복새우술밥/부추양념장(5.6.9.13.18) · 연두부달걀탕(1.5) · 감자채볶음 · 오리떡볶고기(5.6) · 구운김 · 배추김치(9.13) · 우리밀사과파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.8/19.0/112.2/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀클로렐라밥 · 냉이된장국(5.6.9) · 고사리들깨볶음 · 돈육잡채(5.6.10) · 치킨까스/레몬마요소스(1.5.6.15.18) · 배추김치(9.13) · 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 448.6/21.9/131.0/5.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰기장밥 · 꼬지어묵국(1.5.6.13) · 돈육메추리알장조림(1.10) · 삼겹살오븐구이(10) · 배추김치(9.13) · 천사채샐러드(1.13) · 모든쌈채/쌈장(5.6) · 동지팔죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 473.0/21.2/85.9/2.8

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

12.30 (월)	12.31 (화)	건강한 재료만 담았습니다.		
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 시래기된장국(5.6) · 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13) · 영양찜닭(2.5.13.15) · 미역줄기감살볶음(1.5.6) · 배추김치(9.13) · 짜먹는요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.4/21.8/216.8/2.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 하트뮤즐리잔멸치볶음(5.6) · 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.18) · 모듬전(새송이전, 애호박전, 명태전)(1.5.6) · 총각김치(9.13) · 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 479.9/20.0/121.0/2.4 			
<p>■ 삼봉유지원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유지원 (ibedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>				

- ◆ 매주 월요일은 "현미데이", 수요일은 다 먹는 날 "수다날" 입니다
- ◆ 삼봉유지원급식은 화학조미료를 사용하지 않고 멸치, 건새우, 다시마 등 천연재료로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 원산지정보

쌀:국내산 유기농쌀, 배추:국내산, 배추:국내산, 고춧가루:국내산(찌개용, 반찬용모두), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부:국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조기:국내산, 이귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다랑어:원양산, 낙지:국내산, 주꾸미:국내산, 축산물 가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물 가공품: 국내산/국내산

◆ 19가지 알레르기 유발식품 표시

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣과 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.