



간식에 대해 알아보아요

★ 간식의 문제점



★ 좋은 간식 vs 줄일 간식

좋은 간식



우유·유제품류
뼈와 치아를 튼튼하게 해요.

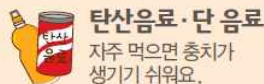


채소류·과일류
비타민과 무기질,
식이섬유가 풍부해요.

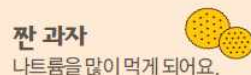
줄일 간식



피자·햄버거·라면
에너지, 지방, 나트륨 양이
많아요.



탄산음료·단 음료
자주 먹으면 충치가
생기기 쉬워요.



짭 과자
나트륨을 많이 먹게 되어요.

★ 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.





2024년 4월 식단

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

4.1(월)“현미데이”	4.2(화)	4.3(수)“수다날”	4.4(목)	4.5(금) 한식
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 참나물무침(5.6) · 한우잡채(5.6.13.16.18) · 아귀살오븐구이(5.6) · 총각김치(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 455.7/21.9/81.8/4.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 육개장(13.16) · 두부양념조림(5.6) · 머위나물(5) · 껌바로우탕수육&파인애플소스(1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 439.2/16.5/145.4/4.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀귀리밥 · 낙지연포탕(9) · 닭고기치즈구이(2.5.6.13.15.) · 건파래볶음(5.6) · 탕글탕도그(1.2.5.6.10.12.18) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 475.4/23.0/185.1/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 차돌박이버섯된장국(5.6.16) · 로제비엔나떡볶이(2.5.6.10.12.13) · 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) · 오리훈제육&새콤달콤무쌈(13.) · 배추김치(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 460.2/20.2/156.8/2.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경유기농쌀흑국밥 · 청국장찌개(5.6.9) · 오이스틱/상추쌈/쌈장(5.6) · 오삼불고기(5.6.10.17) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 딸기바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 476.6/22.1/160.6/3.0
4.8(월)“현미데이”	4.9(화)	4.10(수)“수다날”	4.11(목)	4.12(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.13) · 미트볼계찜조림(1.2.5.6.10.12.) · 가지나물(5.6.) · 삼치순살테리야끼강정(5.6.13.18) · 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.8/21.3/61.7/1.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 오징어무국(9.17) · 돼지갈비찜(5.6.10.18) · 누룽지양상추샐러드(1.2.5.6.12) · 새송이버섯 · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.9/19.7/117.0/1.6 	<p>22대 국회의원 선거</p> <p>건강한 재료만 담았습니다.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 참치김치찌개(5.9.13) · 순살영양달걀(5.6.13.15) · 쫄면야채무침(5.6) · 새우살호박볶음(9) · 깍두기(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 446.0/20.2/86.1/2.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 조랭이떡만두국(1.5.6.10.18) · 떡갈비알라탕(2.5.6.10.13.18) · 야채달걀찜(1.9) · 브로콜리숙회(5.6) · 배추김치(9.13) · 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.8/17.4/98.0/3.0
4.15(월)“현미데이”	4.16(화)	4.17(수)“수다날”	4.18(목)	4.19(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 북어포종나물국(5) · 오징어채조림(5.6.17) · 돼지고기수육(10) · 김치들기름볶음(9.13) · 미니꽃도넛(1.2.5.6) · 상추/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.2/22.9/107.5/1.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 꽃게찌개(8.9.17.18) · 숙주나물(5.6) · 큐브컬러묵/양념장(5.6) · 빼어난달걀비(5.6.13.15) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 445.3/21.8/95.3/1.9 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13) · 근대두부된장국(5.6) · 세발나물초장무침(5.6) · 생선까스(1.5.6.13) · 배추김치(9.13) · 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 445.2/19.4/167.7/2.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 순두부찌개(5.10.13.18) · 해물우동볶음(5.6.9.13.17.) · 미역오이초무침 · 오리간장불고기(5.6.18) · 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.3/27.8/120.3/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀흑국밥 · 아욱된장국(5.6.9) · 순살고등어무조림(5.6.7) · 찜만두(쫄면고기만두)(1.5.6.10.18) · 시금치나물 · 배추김치(9.13) · 샤인머스캣푸딩(2.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 480.3/19.1/190.5/3.8
4.22(월)“현미데이”	4.23(화)	4.24(수) “수다날”	4.25(목)	4.26(금)
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 한우미역국(5.6.16) · 닭봉날개조림(1.5.6.13.15) · 적양배추잡채(5.6.10) · 배추김치(9.13) · 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 457.4/20.5/73.0/2.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 시금치된장국(5.6.18) · 상추부추절이(5.6) · 오징어볶음/달걀국수(1.6.17) · 배추김치(9.13) · 멘바오샤(새우요리)(1.5.6.9.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.2/20.8/190.4/2.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 찐김치볶음밥 · &스크램블에그(1.2.5.6.9.10.13.) · 감자된장국(5.6) · 양배추오이생채(5.6.9) · 순살후라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15) · 배추김치(9.13) · 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 459.6/22.4/122.7/2.0 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 근대나물(5.6) · 오색어묵브로콜리볶음(1.5.6) · 그릴함박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.8/14.2/79.7/1.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀클로렐라밥 · 삼색우리밀수제미국(5.6) · 콩나물무침(5) · 탕수육&파인애플소스(1.5.10.11.12) · 배추김치(9.13) · 짜먹는요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.3/19.8/157.7/1.1
4.29(월)“현미데이”	4.30(화)			
<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 한우무국(16) · 취나물무침(5.6) · 달고기강정(1.5.6.12.13) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 448.6/14.5/101.1/3.5 	<ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 유부어묵국(1.5.6) · 로제찜닭(5.6.12.13.15) · 숙주나물 소고기무침(16) · 배추김치(9.13) · 우리밀츄러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.7/13.7/67.8/1.8 		<p>■ 삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원 (jbedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p>	

◆ 매주 월요일은 “현미데이”, 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:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량어:원양산, 낙지:국내산, 주꾸미:국내산, 흑산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 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.