



나트륨 줄이기

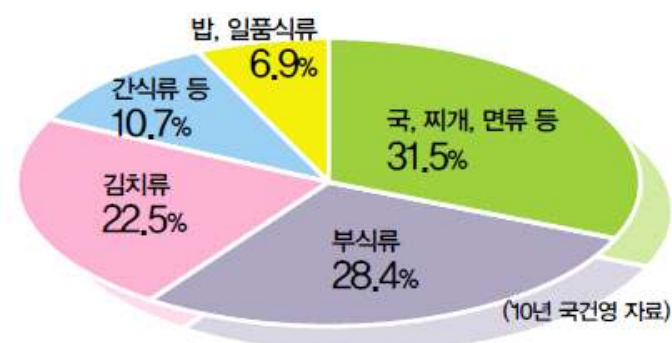
★ 나트륨 과잉 섭취하면 무엇이 문제인가요?



★ 나트륨 섭취량 얼마나 되나요?



★ 나트륨 어디에 많이 있나요?



*우리나라의 경우 국, 찌개, 면류에서 나트륨 섭취량이 높음
(외국의 경우 가공식품, 곡류, 빵에서 나트륨 섭취량이 높음)

★ 나트륨 줄이기 어떻게 하면 되나요?



나트륨(짠 음식)식품 신호등이에요!
빨간색등에 있는 간식은 자주 먹지 않아야 해요.



🌸 절기 이야기 (5월)

■ 입하(5월 5일)

이맘때면 농사일이 좀 더 바빠집니다. 여름이 다가온 것을 알리는 '입하'는 신록을 재촉하는 절기입니다.(쑥버무리)



쑥버무리



냉이국

■ 소만(5월 20일)

'보릿고개'란 말이 있을 정도로 양식이 떨어져 가난하고 힘들던 시기입니다. 이때부터 여름 기분이 나기 시작하며 식물이 성장 합니다.(냉이국)



2024년 5월 식단

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

| | | 5.1 (수) "수다날" | 5.2 (목) | 5.3 (금) |
|---|--|--|--|--|
| <p>■ 삼봉유치원급식의 모든 자료와 사진은 삼봉유치원 (ibedu.kr) 알림마당-식생활관에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p> | <p>건강한 재료만 담았습니다.</p> | <p>개교 기념일</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경콩나물밥/부추양념장(5.6.10) · 소고기버섯된장국(5.6.16) · 오리간장불고기(5.6.) · 돌미나리감자전(1.5.6.9.13) · 배추김치(9.13.) · 조각파인애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.0/20.8/138.8/2.5 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀홍국밥 · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.) · 연어스테이크(5.6.12.13) · 배추김치(9.13.) · 케이준샐러드(1.2.5.6.11.12.15) · 밀크베리아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.0/15.2/76.7/0.9 |
| 5.6 (월) "현미데이" | 5.7 (화) | 5.8 (수) "수다날" | 5.9 (목) 한식 | 5.10 (금) |
| <p>대체휴일</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 닭미역국(15) · 브로콜리오징어조무침(5.6.13.17) · 돈육자장볶음(2.5.6.10) · 팥두기(9) · 건강한사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 375.5/25.4/125.7/1.4 | <ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀로렐라밥 · 복어무국(1) · 돈육콩나물불고기(5.6.10) · 미니만두구이(1.5.6.10.16.18) · 배추김치(9) · 참외 · 상추, 깻잎/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 452.9/22.4/113.1/3.5 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 돈육김치찌개(5.9.10) · 순살고등어카레구이(유)(7) · 파르보나라스파게티(1.2.5.6.12.13.16.18) · 충각김치(9) · 아몬드소교불(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 458.5/18.4/90.1/1.7 | <ul style="list-style-type: none"> · 하이라이스(1.2.5.6.10.12.16) · 달걀살파국(1) · 순살우라이드/머스터드소스(1.2.5.6.15) · 배추김치(9.13) · 마카로니과일샐러드(1.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 442.7/21.0/122.1/1.7 |
| 5.13 (월) "현미데이" | 5.14 (화) | 5.15 (수) "수다날" | 5.16 (목) | 5.17 (금) |
| <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 콩나물국(5) · 하트무즐리멸치볶음(5.6.13) · 부추달걀말이(1.5) · 오리훈제육 & 새콤달콤무쌈(13) · 팥두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 443.1/21.4/162.7/2.3 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 청국장찌개(5.6.9.10) · 메밀나물무침(3) · 버섯잡채(10.18) · 껌바로우탕수육 & 파인애플소스(1.5.6.10.11.12) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 479.4/21.5/130.0/5.3 | <p>석가탄신일/스승의날</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 사과우거지국(5.6.16) · 미니리조무침 · 뼈없는닭갈비(5.6.13.15) · 새우짜조림(1.5.6.8.9.12.13) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 463.8/21.0/124.7/1.5 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀홍국밥 · 돈육감자탕(5.10.13) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 갈치순살구이(2.5.6.12.13.16) · 팥두기(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 467.8/21.8/63.4/2.0 |
| 5.20 (월) "현미데이" | 5.21 (화) | 5.22 (수) "수다날" | 5.23 (목) | 5.24 (금) |
| <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 순두부찌개(5.10.13) · 갑오징어조무침(5.6.17) · 치킨파스/레몬마요소스(1.5.6.15.18) · 배추김치(9.13) · 유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 429.2/21.2/106.8/1.5 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 근대된장국(5.6) · 오향장국/모듬쌈채(5.6.10.13.18) · 오색야채어묵볶음(1.5.6) · 배추김치(9.13) · 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 456.4/22.3/143.9/2.0 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀강황밥 · 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) · 두부양념조림(5.6) · 비름나물무침(5.6) · 새우탕수(1.5.6.9.11.12.13) · 팥두기(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 441.4/14.0/158.2/2.7 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 닭곰탕(15) · 마늘종 견세우볶음(5.6.9) · 어묵메추리알조림(1.5.6.13) · 등갈비바베큐오븐구이(5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.3/17.2/104.6/1.8 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀로렐라밥 · 유부우동(1.5.6.7.13.18) · 연파리볶음 · 블랙치즈돈까스/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16) · 팥두기(9.13.) · 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 473.2/17.8/203.6/1.9 |
| 5.27 (월) "현미데이" | 5.28 (화) | 5.29 (수) "수다날" | 5.30 (목) | 5.31 (금) |
| <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀현미밥 · 감자수제비국(5.6.18) · 오이부추무침(5.6.13) · 한우불고기(5.6.16) · 배추김치(9.13) · 피자치즈볼(1.2.5.6.12.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 478.7/19.2/138.5/2.2 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀찰흑미밥 · 한우미역국(5.6.16) · 돼지등뼈순한감자찜(5.9.10.13) · 머위들깨탕(9) · 팥두기(9.13) · 짜먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 421.1/19.7/202.8/1.6 | <ul style="list-style-type: none"> · 새우볶음밥(9.13) · 아욱된장국(5.6) · 시금치나물 · 어니언떡갈비 & 야채무침(5.6.10.15.16.18) · 배추김치(9.13) · 두부담은소세지를(2.5.6.10.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 474.4/17.9/172.5/1.7 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀혼합잡곡밥(5) · 설렁탕(1.16) · 숙주맛살무침(1.5.6) · 김치돈육볶음/두부쌈(5.9.10.13) · 팥두기(9.13) · 찰토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 459.9/22.1/65.5/2.1 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농쌀로렐라밥 · 시래기된장국(5.6) · 가지나물(5.6) · 돈육표고버섯볶음(10) · 미니생선파스(1.5.6.13) · 충각김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 424.6/20.5/114.2/1.4 |

◆ 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, 두부:국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지:국내산, 참조개:국내산, 아귀:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량아:원양산, 낙지:국내산, 주꾸미:국내산, 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산), 수산물가공품: 수입산

19가지 알레르기 유발식품 표시

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