



식재료	쌀 (친환경)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	남지/ 꾸꾸미	명태 (통태,코다리)	고등어	아귀	갈치	다랑어	오징어	꽃게	조기	등분 /통류
원산지 표시	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 /베트남	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖 은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. * 특정가공식품 표시된 ‘본 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상 에서 제외하였습니다. * 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.															
급식 소식	• 위 식단은 유치원사정 (검수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경 될 수도 있습니다. • 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다. • 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다.															

### 동지에 대하여 알아보아요

#### ♣ 동지 (12월 22일)

음력 11월 중순경으로 일년 중 밤이 가장 긴 날이다. 예로부터 이 동지를 아세(亞歲: 다음 해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다. 동짓날의 절식으로는 팔죽과 함께 전약을 들 수 있다.

- 팔 죽 - 팔을 푹 삶아 으개서 체에 걸러 쌀과 함께 끓이다가 새알심을 넣고 끓인 것.
- 전 약 - 쇠족과 쇠머리를 삶아 뼈를 추린 다음 다려서 대추, 계피가루, 후추가루, 꿀 등과 함께 굳힌 음식으로 추위를 이기기 위한 일종의 보양식.



<팔죽>



<동치미>

#### ♣ 동지의 유래

사람들은 잡귀를 물리치기 위해 동짓날이 되면 팔죽을 쑀었다. 팔은 곡식들 중에서도 유난히 붉은색을 지닌 것인데, 옛날 사람들은 귀신이 밝은 것, 붉은 것을 싫어하기 때문에 그런 색이 있을 때 달아나거나 나타나지 않는다고 생각했다. 남자아기를 낳은 집에 붉은 고추를 새끼줄에 꿰어 놓는 것도 그렇고 또 귀신들은 소녀를 좋아한다고 해서 소녀들은 봉숭아 꽃잎을 찢어 손톱에 빨갛게 물들이곤 했다. 이런 생각은 요즘도 남아서 아기들의 백일이나 돌에 수수팔떡을 한다. 그러나 동지가 음력 11월 10일 이전에 들면 “애동지”라고 해서 팔죽을 먹지 않는다.

#### ♣ 팔의 영양

- 팔은 **당질 56%, 단백질 21%**로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장되는 식품이다.
- **비타민B1** 이 곡류 중에 가장 많아 쌀에 섞으면 당질대사가 잘 되며 당의 연소 찌꺼기가 남지 않게 된다.
- **칼슘**과 **인**, **철** 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 이외에도 **사포닌**과 **섬유질**이 많아 장을 자극하므로 변비 예방에 효과가 있다.
- 잉어에 팔을 넣고 삶으면 사포닌이 우러나와 체내에서의 수분을 배출하는데 도움을 준다.
- 동의보감에는 숙취, 출산 후 젖이 적을 때, 육류에 의한 식중독, 신장염 각기병 등에 많이 사용되었다고 적혀있다.



#### 겨울에 먹는 감귤

#### ♣ 감귤의 효과

- 감귤의 함유된 **구연산**은 식욕증진에 효과적이다.
- 여성의 피부가 매끄럽게 되고 혈색이 좋아지며 빈혈증상의 예방과 치료에 효과적이다.
- 알칼리성 과실로서 피로를 회복시켜 주는 작용을 한다.
- 과일류 중 감귤에만 함유된 **비타민P**는 모세혈관을 보호하여 고혈압에 좋은 식품이다.
- 발육기의 어린이에게 절대 필요한 **칼슘**을 보급하고 산뜻한 향기와 새콤한 맛은 머리를 상쾌하게 하여 학습의 능력을 높이고 불쾌한 기분을 곧 상쾌하게하여 멀미약으로도 좋다.
- 다량의 **비타민C** 덩어리인 감귤은 감기로부터 보호한다.
- 곡류중심의 식생활은 산성 체질로 기울기 쉬운데 산성화되는 체질개선을 위하여 약알칼리성 감귤은 필요한 영양소이다.

2022. 11. 25.

산 현 유 치 원 장