



제 2023-8618호

월	화	수 (수요일은 다 먹는 날)	목	금
※ 급식 시 주의사항 : → 급식 전 손 씻기 및 소독하기 → 배식 시 안전거리 유지하기 → 제자리에 앉아서 식사하기 → 장난치거나 뛰어다니지 않기		◎ 우리유치원 평균필요량 에너지 429.04kcal, 단백질 8.22g, 칼슘 147.05mg, 철분 1.73mg입니다. 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품 표시사항은 유치원 홈페이지 (sanhyun.kg.kr) 에서도 자세히 확인할 수 있습니다.		12월 1일 (생일식단) 기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16) 한식잡채 (5.6.10.16) 김치완자전 (1.5.6.9.10) 백김치(9) 케이크(1.2.5.6.10.13)
12월 4일	12월 5일	12월 6일	12월 7일	12월 8일
현미참쌀밥 해물순두부탕 (1.5.9.13.17.18) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15.18) 우영강정 (5.6.13) 배추김치(9) 오렌지	찰보리밥 청국장찌개 (5.9.10) 연어스테이크(오븐) (5.6.13) 우리쌀채소어묵조림 (1.5.6.13.18) 나박김치(9) 배	시금치베이컨볶음밥 (1.5.6.10) 유부장국 (1.2.5.6.9) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.11.12.15.18) 얼갈이된장무침 (5.6.13) 깍두기(9)	훈합장국밥(5) 홍합살무국 (5.6.18) 갈비김치찜 (5.9.10.13) 맛살감자채볶음 (1.5.6.8) 백김치(9) 황금향	글로렐라참쌀밥 쇠고기콩나물국 (5.6.16) 가자미살카레구이 (2.5.6.12.13) 스크램블에그 (1.5.10) 총각김치(9) 짜요짜요(2)
12월 11일	12월 12일	12월 13일 (행복한 4반 추천 식단)	12월 14일	12월 15일
차조밥 녹두참쌀백숙 (5.6.15) 모듬장조림 (1.5.6.13.16.18) 김부각(5.10) 깍두기(9) 꽃빵(단팥)(6)	흑미밥 우렁된장찌개 (5.6) 쇠고기(한우)불고기 (5.6.13.16.18) 콩나물무침(5.6) 백김치(9) 사과	짜장덮밥 (5.6.10.13.16) 회오리감자 (2.5.6.16.) 단무지 햄김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) 샤인머스켓	녹차칼슘쌀밥 떡만두국 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 통살새우가스/타르타르소스 (1.5.6.9.13) 느타리버섯볶음 (5.6) 배추겉절이(9) 바나나	강황밥 숙갓어묵국 (1.5.6) 꾸꾸미상겹살볶음 (5.6.10.13) 올파래전 (1.5.6.8) 총각김치(9) 파인애플
12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일 (동지)
기장밥 등뼈(순살)감자탕 (5.6.10.13) 아귀순살강정 (5.6.12.16.18) 고구마치즈그라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 요구르트(런)(2)	귀리밥 닭개장 (5.6.15) 참치오믈렛/케첩 (1.2.5.6.12) 청포묵김무침 깍두기(9) 감귤	잔치국수 (1.2.5.6.9) 후리카케밥 (1.5.6) 닭봉오른구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 골드키위	수수밥 연포탕 (5.6.9.13.16) 달걀말이 (1.5.10) 멸치아몬드조림 (5.6.13) 총각김치(9) 사과	차조밥 동지팔죽 수제돈가스/데미글라스소스 (1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 포항초무침(5.6) 동치미(9) 마카롱(1.2.6)
12월 25일	12월 26일 (생일식단)	12월 27일	12월 28일 (수료식)	12월 29일
성탄절 !	흑미밥 쇠고기미역국 (5.6.16.) 수제미트볼오븐구이 (2.5.6.10.12.13.16) 새송이버섯볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 화이트슈(1.2.5.6)	산채비빔밥 (5.6.16) 달걀파국 (1.5.6.9) 새우튀김 (1.5.6.9) 수제딸기요거트 (2.5.6) 백김치(9)	찰보리밥 냉이두부국 (5.6) 수육보쌈/쌈장 (5.6.10.13.18) 청경채무침 (5.6) 보쌈김치(9) (제철)과일	제 3회 졸업식!

식재료 원산지 표시	쌀 (친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	난지/ 주꾸미 /가공품	명태 (동태,코다리) /가공품	고등어/ 가리비 /가공품	아귀/전복 /가공품	갈치/방어 /가공품	다랑어 /가공품	오징어 /가공품	꽃게 /가공품	조기/방 어및부제 /가공품	두부 /동류
	국내산 (햇토마)	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 /세탁산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
자세한 원산지 표시 및 영양량, 알레르기 정보 등은 홈페이지를 참고해 주세요.																
알레 르기 정보	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작은 식단표 옆에 번호로 표시합니다.</p> <p>* 특정가공식품 표시된 ‘본’ 제품에 알레르기 유발 식재료(oo등)를 사용한 제품과 같은 시설에서 제조합니다(예시)’ 경우는 표시대상에서 제외하였습니다.</p> <p>* 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 유아들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>															
급식 소식	<p>• 위 식단은 유치원사정 (경수물품불량, 물가변동, 물품수급사정)등에 따라 변경될 수도 있습니다.</p> <p>• 급식하기 전 반드시 깨끗이 손 씻기~ 손 씻기만 잘해도 식중독 및 질병 예방이 됩니다.</p> <p>• 매주 수요일은 “수요일은 다 먹는 날”로 운영합니다.</p> <p>• 매일 09:30부경 우유(흰우유 100ml) 급식을 실시합니다.</p>															

12월- 영양 식생활 교육자료

절기란?

- 한 해를 스물넷으로 나눈 것으로, 계절의 표준이 되는 것을 말합니다.
- 절기는 해마다 날짜가 조금씩 달라집니다. 24절기는 계절의 변화와 기후의 특징을 잘 나타내기 때문에 농사를 짓거나 생활을 할 때 자주 이용합니다.



동지

- 동지는 24절기 중 22번째 절기로, 일 년 중 밤이 제일 길고 낮이 가장 짧은 날입니다.
- 대설과 소한 사이에 있으며 음력 11월 중, 양력 12월 22일경입니다.
- 동지는 흔히 아세(亞歲) 또는 작은설이라고도 하여, '동지 팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다' 라고 하는 동지참치의 풍속으로 전해지고 있습니다.

동지에 먹는 팔죽



<팔죽>



<동치미>

- 동지에는 팔을 고아 죽을 만들고, 여기에 찹쌀로 만든 새알심을 넣고 끓인 팔죽을 먹습니다.
- 팔의 붉은색이 귀신을 쫓는 데 효과가 있다고 믿었기 때문에 팔죽을 사당뿐만 아니라 방, 장독, 헛간 같은 집안의 여러 곳에 놓아 두었다가 식은 후 가족들과 먹으며 악귀를 쫓았습니다.

팥의 영양

- 팥은 **당질 56%, 단백질 21%**로 높은 열량을 내며 특히 식물성 단백질이 많아 적극 권장되는 식품입니다.
- **비타민B1** 이 곡류 중에 가장 많아 쌀에 섞으면 당질대사가 잘 되며 당의 연소 찌꺼기가 남지 않게 됩니다.
- **칼슘**과 **인, 철** 등의 무기질이 많이 함유되어 있고 이외에도 **사포닌**과 **섬유질**이 많아 장을 자극하므로 변비 예방에 효과가 있습니다.
- 잉어에 팥을 넣고 삶으면 사포닌이 우려나와 체내에서의 수분을 배출하는데 도움을 줍니다.
- 동의보감에는 숙취, 출산 후 젖이 적을 때, 육류에 의한 식중독, 신장염 각기병 등에 많이 사용 되었다고 적혀있습니다.

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줍니다.
생활 속에서 토양을 지키는 방법은 무엇이 있을까요?

1. 농약&산성 비료 줄이기



땅의 오염을 최소로 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.

2. 생활 쓰레기 줄이기



분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.

3. 자투리땅에 식물 심기



꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

출처: 네이버 지식백과, 환경부

2023. 11. 27.

산현유치원장