

2024년 2월 식단

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	<ul style="list-style-type: none"> 저탄소의 날 : 기후 위기 대응을 위해 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선목표로 월 1회 고기 없는 날 운영 				
중식	<ul style="list-style-type: none"> 건강의 날 : 환경 친화적인 녹색식생활 확산과 한국형 전통식문화 실천을 위하여 주 1회 운영 잔반없는 날: 음식물 쓰레기의 감량화를 위하여 월 2회 이상 운영 식단은 유치원일정 및 식재료 수급상황에 따라변경 될 수 있습니다. 				
영양·단백질 칼슘섭취	<ul style="list-style-type: none"> Non-GMO 식품 의무사용(6종) : 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부 사용 				
오후간식	<ul style="list-style-type: none"> 친환경 등 우수식재료 사용 				

날짜	5	6	7[생일축하의 날]	8[건강의 날]	9
오전간식	우리밀거빵(6) 마시는요거트(2)	고구마치즈빵(2.6)	무지개떡	사과	 <p>2024년 새해복 많이받으세요</p> <p>갑신년 한해에도 인사참용하시고 항상 행복과 건강이 함께 하시기를 기원합니다.</p>
중식	잡곡밥 황태국(1.5.9) 달걀비(5.6.13.15) 미역줄기볶음 배추김치(9.12.15) 포도음료	보리밥 호박된장국(5.6) 토마토돈육볶음 (5.6.10.12.13) 콩나물무침(5) 깍두기(9) 우유(2)	친환경울무밥 소고기미역국(5.6.16) 돈가스&소스(1.5.6.10.13) 숙주나물 배추김치(9.12.15) 달기	새우볶음밥 (1.5.6.9.13.18) 근대된장국(5.6.18) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 김자반볶음(5.13) 깍두기(9)	
영양·단백질 칼슘섭취	421.7/23.3/273.4/2.3	370.7/21.6/172.2/2.2	402.6/18.6/156.9/2.4	387.9/17.3/171.1/3.5	
오후간식	호밀호두(1.2.6.14)	잔치국수(1.2.5.6)	떠먹는젤리	시리얼요거트(2)	

날짜	12	13[저탄소의 날]	14	15[건강의 날]	16
오전간식	 <p>2024년 새해복 많이받으세요</p> <p>갑신년 한해에도 인사참용하시고 항상 행복과 건강이 함께 하시기를 기원합니다.</p>	현미가래떡+조청	한라봉	요거트(2)+블루베리청	야채죽(5.16)
중식		쥐눈이콩밥(5) 어묵국(1.5.6) 옥수수파래전(1.5.6.13) 진미채볶음(5.6.13.17) 배추김치(9.12.15) 감귤음료	친환경귀리밥 떡국(1.5.6.16) 오리부추볶음(5.6.13) 우영채조림(13) 백김치	현미밥 순살감자탕(5.6.10) 잡채(5.6.10.13) 봄동무침(5.6) 깍두기(9) 우유(2)	짜장밥(5.6.10.13.) 탕수육&소스 (1.5.6.10.11.12.13.) 단무지무침 배추김치(9.12.15)
영양·단백질 칼슘섭취		414.6/19.0/160.8/2.4	445.2/14.7/106.0/2.1	401.9/17.6/197.0/2.9	440.7/12.8/67.6/4.8
오후간식	대체공휴일	찐고구마	시리얼(2.5)+우유(2)	엔젤쉬폰케이크(1.2.6)	떠먹는젤리

날짜	19[잔반없는날]	20	21	22[건강의 날]	23
오전간식	피자빵+우유 (1.2.5.6.10.15.16)	 <p>수료를 축하해요</p>	방울토마토(12)+유아치즈(2)	사과	새우살누룻지죽(5.9)
중식	비빔밥(5.6.10.13) 단배추된장국(5.6.9) 소고기갯잎볶음(5.6.13.16) 깍두기 사과음료		미트볼스파게티 (2,5,6,10,12,15,16,18) 유부장국(5) (1.2,5.6,10,12,13,18) 콜라비사과무침(5.6.13) 배추김치(9.12.15) 과채음료	잡곡밥 콩나물국(5) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 미역줄기볶음(5) 깍두기(9)/달기	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 크로켓&케첩(1.5.6.10.12) 단무지 배추김치(9.12.15) 어린이요구르트(2)
영양·단백질 칼슘섭취	439.8/18.9/242.9/2.1		407.8/11.5/160.8/1.9	366.7/20.1/203.6/2.7	435.5/14.1/157.6/1.7
오후간식	순살치킨(1.2.5.6.12.15.16)		찐유정란(1)	마들렌빵(1.2.6)+우유(2)	찰보리빵(1.2.6)

날짜	26	27[잔반없는날]	28	29	3/1
오전간식	플레인요거트(2)	우리밀핫도그+케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16)	 <p>3.1절</p> <p>대한독립만세</p>	 <p>3.1절</p> <p>대한독립만세</p>	
중식	친환경귀리밥 수제비국(1.5.6.18) 돈육두루치기(5.6.10.13) 부추파프리카무침 (5.6.13) 깍두기	콩나물밥(5.16) &달래양념장(5.6) 얼갈이된장국(5.6) 두부조림(5.6.10.13) 구이김 배추김치(9.12.15)/굴			
영양·단백질 칼슘섭취	396.0/20.2/148.2/2.9	374.1/17.2/201.2/2.8			
오후간식	미니왕만두(1.5.6.10.16.18)	임실스트링치즈(2)			

▣ 해당식품에 알레르기 증상을 보이는 원아들은 각별한 주의를 부탁드립니다(알레르기유발식품은 음식명 옆에 번호로 표시됩니다)
 알레르기 유발 식품 표시 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(밥, 죽, 누룻지)		김치	콩, 두부류	육류			
			배추 및 고춧가루		쇠고기	돼지고기	닭, 오리고기(훈제오리)	
	국내산		국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	
	수 산 물		식·어육가공품					
	고등어	오징어	새우	순살치킨 (닭고기)	만두, 핫도그, 미트볼 (돼지고기, 소고기)	생선까스 (명태)	비엔나 (닭, 돼지고기)	돈가스 (돼지고기)
	국내산 노르웨이산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산



영양·식생활 소식

명절음식 칼로리 줄이는 법

1단계. 조리할 때

- ① 대체 조리법 및 식품을 사용해요
 - 음식은 구이 위주로 조리합니다.
 - 갈비찜, 불고기 등에 사용하는 양념은 설탕대신 단맛이 나는 파일애플 같은 과일을 사용하면 더 건강한 음식을 만들 수 있습니다.
- ② 간은 마지막 단계에서 해요
 - 국물 음식은 다시마, 멸치 등으로 우려낸 진한 육수를 사용하고 끓고 있는 조리 중간보다는 상에 올리기 직전에 간을 맞춥니다.
- ③ 기름사용을 줄여요
 - 나물류는 기름에 볶기보다 데친 후 먹기 직전에 양념에 무칩니다.

2단계. 먹을 때

- ① 먹기 전 칼로리를 확인해요
 - 명절음식은 기름에 튀기거나 볶은 고열량, 고지방 음식이 많아 칼로리를 고려해 식사량을 조절해야 합니다.
- ② 접시에 덜어먹어요
 - 음식을 먹을 때에는 개인 접시에 조금씩 덜어 먹습니다.
 - 천천히 먹어 과식을 예방합니다. (너무 빨리 먹으면 배가 부르다는 신호가 뇌에 전달되기도 전에 이미 많은 양을 먹어버릴 수도 있어요.)
- ③ 건더기 위주로 먹어요
 - 국물과 찌개, 볶음 요리에는 소금과 간장 등 조미료가 많이 사용돼 열량뿐만 아니라 나트륨 함량도 높습니다. 따라서 국물보다는 건더기 위주로 먹습니다.

설날에는 왜 떡국을 먹을까?



떡국의 떡은 길게 뽑은 가래떡을 둥글게 잘라 만드는데요. 길게 뽑은 하얀 가래떡은 장수와 집안의 번창을 의미합니다. 또한 둥글게 썬 가래떡의 모양이 옛날 화폐인 엽전을 닮았는데요. 선조들은 엽전과 닮은 떡을 먹으며 새해에는 경제적으로 풍요를 기원했습니다.

요즘에는 떡국의 재료로 소고기가 쓰이지만, 예전에는 꿩고기를 넣었는데요. 당시 꿩고기는 귀한 음식으로 설날이 아니면 먹기가 힘들었습니다. 하지만 꿩고기를 구하지 못하면 설날 떡국에 닭고기를 대신 넣었는데요. 여기서 적당한 것이 없을 때 그와 비슷한 것으로 대신하는 상황을 일컫는 속담 '꿩 대신 닭'이 나오게 됐습니다.



위생·안전 소식



음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점

첫째, 자원이 절약돼요.

음식물은 많은 자원을 들여서 만들어집니다. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김없이 먹는 것이 자원을 절약하는 방법입니다.

둘째, 돈을 아낄 수 있어요.

남은 음식물 1통을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같습니다.



셋째, 환경을 보호할 수 있어요.

음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리 나라를 만들 수 있어요.

X 음식물 쓰레기로 버리지 말아야 하는 종류 X

육류	소, 돼지, 닭 등의 털 및 뼈다귀	
어패류	조개, 소라, 전복, 꼬막, 굴, 멧게 등 폐류, 껍데기, 게, 가재 등 갑각류의 껍데기, 생선뼈, 복어내장	
과일류	복숭아, 자두, 살구, 감 등 핵과류의 씨, 호두, 밤, 땅콩, 피안매플 등의 딱딱한 껍데기	
채소류	쪽파, 대파, 미나리 등의 뿌리, 양파, 마늘, 생강, 옥수수껍질, 옥수수대	
알껍질	달걀, 오리알, 메추리알, 타조알 등 껍데기	
찌꺼기	각종 차류(녹차 등) 찌꺼기, 한약재 찌꺼기	

※ 일반쓰레기로 분류하여 별도 배출하여야 하는 폐기물



이야기가 있는 풍속

정월 대보름은 어떤 날인가요?

정월대보름은 음력 1월15일로 2024년 2월24이다 일 년 중 처음 맞는 보름달이기 때문에 옛날 농경사회에서는 이날 그해 농사의 풍년과 운세를 점쳐보았습니다.

● 정월대보름 세시풍속

- **달맞이:** 높은 곳에 올라가 남보다 먼저 달을 보고 소원을 비는 풍속
- **부럼깨기:** 이른 아침에 한 해 동안의 각종 부스럼을 예방하고 이를 튼튼하게 하려는 뜻으로 날밤, 호두, 은행, 잣 등 견과류를 어금니로 깨무는 풍속
- **더위팔기:** 아침 해뜨기 전에 만난 사람의 이름을 불러 대답을 하면 "내 더위" 하며 상대방에게 나의 더위를 파는 풍속

◆ 추천 음식: 오곡밥, 김구이, 나물, 약식, 부럼, 나박김치

출처: 네이버 지식백과