

# 2023년 12월 식단

날짜	월	화	수	목	금
오전간식	<ul style="list-style-type: none"> <li>식단은 유치원일정 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.</li> <li>Non-GMO 식품 의무사용 (6종) : 된장(청국장), 간장, 국간장, 고추장, 콩나물, 두부 사용</li> <li>친환경 등 우수식재료 사용</li> <li>저탄소의 날 : 기후 위기 대응을 위해 저탄소 식재료를 활용하여 식생활 개선을 목표로 월 1회 고기 없는 날 운영</li> </ul>				
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강의 날 : 환경 친화적인 녹색식생활 확산과 한국형 전통식문화 실천을 위하여 주 1회 운영</li> </ul>				
영양/단백질/칼슘/철					
오후간식					
날짜	4	5[건강의 날]	6[생일축하의 날]	7	8
오전간식	미니쿠키(1.2.6)+우유(2)	바나나	코코아설기	배	새우브로콜리죽(5.9)
중식	잡곡밥(5) 열갈이된장국(5.6) 돈육찜스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 콜라비생채(13) 깍두기(9)	귀리밥 쇠고기무국(5.6.16) 야채달걀찜(1.9) 어묵가지볶음(1.5.6.13) 배추김치(9.12.15)	검은콩밥(5) 바지락살미역국(5.6.18) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13) 오이무침(5.6.13) 깍두기(9) 굴	현미밥 닭곰탕(15) 소시지채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 청경채나물 배추김치(9.12.15) 우유(2)	검정쌀밥 두부김치국(5.6.9) 잡채(5.6.10.13) 멸치견과조림(5.6.13) 깍두기(9)
영양/단백질/칼슘/철	407.0/17.1/198.2/2.0	409.1/18.8/180.5/2.6	432.8/19.3/170.7/3.7	411.9/16.5/174.8/2.1	403.0/16.1/215.9/2.5
오후간식	감자만두(5.6.10.16)	임실스트링치즈(2)	떠먹는젤리	호밀호두(1.2.6.14)	요거트(2)+블루베리청
날짜	11	12	13[건강의 날]	14	15
오전간식		소라과자(1.2.6)+우유(2)	현미가래떡+쌀조청	소고기죽(5.16)	사과
중식	휴원 -음악회 관련-	잡곡밥(5) 맑은오징어국(5.6.17) 미트볼떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 깍두기(9) 포도음료	검정쌀밥 맑은콩나물국(5.6) 안동식순살찜닭(5.6.13.15) 미역줄기볶음 배추김치(9.12.15)	영양밥&양념장 팥이된장국(5.6) 소불고기(5.6.13.16) 감자채볶음 깍두기(9) 과채음료	짜장밥(5.6.10.13.16) 찌만두(1.5.6.10.16.18) 단무지무침 배추김치(9.12.15) 파인애플
영양/단백질/칼슘/철		412.9/15.6/138.3/1.6	406.4/23.2/196.7/2.3	422.5/18.0/190.3/3.1	382.8/12.1/106.0/2.1
오후간식		찐고구마	야채만두국(1.5.6.10.16.18)	마들렌빵(1.2.6)	시리얼요거트(2)
날짜	18	19	20[건강의 날]	21[저탄소의 날]	22[잔반없는 날]
오전간식	고구마치즈빵(1.2.6)	반달떡+매실차	방울토마토(12)+유아치즈(2)	버섯야채죽	우유
중식	잡곡밥(5) 건새우아욱된장국(5.6.9) 치킨커틀릿&소스(1.5.6.13.15.18) 파프리카호박볶음 배추김치(9.12.15) 우유(2)	보리밥 복어채무국(5.6) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 숙주나물 깍두기(9) 우유(2)	검정쌀밥 떡국(1.5.6.16) 마파감자(5.6.10.12.13.18) 양배추볶음 백김치	귀리밥 어묵국(1.5.6) 순살삼치조림(5.6.7.13) 새우살양송이볶음(5.6.9.13.18) 배추김치(9.12.15) 감귤음료	야채비빔밥&양념장(5.6) 근대된장국(5.6) 달걀스크램블(1.5.6.8.10.13) 깍두기(9) 피자빵(1.2.5.6.10.15.16)
영양/단백질/칼슘/철	415.9/15.1/261.9/1.8	411.6/22.0/231.9/1.9	429.7/15.7/166.3/2.0	399.1/19.1/148.8/2.0	391.1/17.2/219.7/2.8
오후간식	시리얼(1.2.6)	유부초밥(1.2.5.6.8.9.18)	게살스프(1.5.6.8)	찐유정란(1)	떠먹는젤리
날짜	25[성탄절]				1/5
오전간식					누룽지죽
중식					야채볶음밥(5.6.10.13) 유부장국(5.6.9.13.18) 달콤버터오징어볶음(5.6.13.17) 깍두기(9) 사과음료
영양/단백질/칼슘/철					370.2/17.3/171.9/1.6
오후간식					찰보리빵(1.2.6)

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미(밥, 죽, 누룽지)			배추김치 배추 및 고춧가루		콩, 두부류		육류			
	국내산			국내산		국내산		쇠고기 국내산 한우		돼지고기 국내산	닭, 오리고기 국내산
	수 산 물			식 - 어육가공품							
	삼치	오징어	새우	소시지, 햄 (닭, 돼지고기)		미트볼 (닭, 돼지고기)		치킨커틀릿 (닭고기)		탕수육 (돼지고기)	감자만두 (돼지고기)
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산	국내산

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



## 영양·식생활 소식

### 으슬으슬한 환절기, 채소로 신체면역력을 지켜요!

**브로콜리**

- 비타민C 함유량이 감자의 7배
- 100g 섭취 시, 하루 필요 비타민C를 대부분 섭취 가능
- 감기 예방, 기미, 주근깨에 효과적

**호박**

- 베타카로틴이 감기에 대한 저항력을 높임
- 비타민C는 체내 발암물질 생성을 억제

**부추**

- 베타카로틴이 풍부, 피로회복에 좋은 비타민B 함유
- 비타민B와 결합하여 흡수율을 높여주는 알리신이 함유되어 체력 증진 효과

**파**

- 파의 흰 부분을 잘게 다져 된장과 다진생강을 넣고 물을 부어 끓여 마시면 땀이 나서 열을 내리는데 좋음
- 잎의 베타카로틴, 비타민C는 질병 극복에 효과적

**시금치**

- 베타카로틴, 비타민C, 칼슘, 철분 풍부
- 항산화작용, 피부미용, 감기·동맥경화·암 예방효과

**감자**

- 감자의 비타민C는 가열해도 파괴되지 않음
- 체내의 염분 균형을 유지해주는 칼륨 다량 함유

**배추**

- 비타민C가 면역력을 높여 감기예방, 피로회복에 좋음
- 염분 배출하는 칼륨이 풍부, 고혈압 예방 효과
- 식이섬유가 장 활동 촉진, 변비 해소 효과

### 감기 예방을 위한 레시피

#### (시금치 배 미음)

“시금치와 배의 조화로 영양 만점 색다른 미음을 즐겨보세요”

#### 재료소개

불린 쌀 30g  
물 90g  
배 25g  
시금치 20g  
꿀 5g



1. 불린 쌀은 믹서나 절구로 곱게 갈아 냄비에 물을 넣고 끓인다.
2. 배는 껍질, 씨를 제거하고 강판에 간다.
3. 시금치는 끓는 물에 데친 후, 물기를 꼭 짜서 곱게 다진다.
4. 냄비가 끓어오르면 배와 시금치를 함께 넣고 끓인다.
5. 입맛에 맞게 꿀로 간한다.

자료출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라



## 위생·안전 소식

### 추워지는 날씨에 기승부리는 노로바이러스란?

노로바이러스 식중독은 영하 20도 이하의 낮은 온도에서도 생존이 오랫동안 가능하고 단 10개의 입자로도 감염시킬 수 있습니다.

#### 발생 특징

유아에서 성인까지 전 연령층에 감염성 위장염을 일으키는 바이러스입니다. 노로바이러스는 겨울철에 발생하지만 최근에는 계절에 상관없이 발생하고 감염력이 사람 간에 전파가 쉽습니다.

#### 주요증상 및 잠복기

- ◆ 주요증상: 설사, 복통, 구토 (특히 어린이)
- ◆ 잠복기: 10~50시간(평균 12~48시간)

#### 오염경로

- ◆ 식품: 오염된 어패류와 물, 오염된 물로 씻은 채소류 및 과일류를 섭취한 경우
- ◆ 감염: 환자와 직접적 접촉 및 환자의 구토물이나 분변으로 오염된 환경과 접촉한 경우

#### 예방법

- ◆ 흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기
  - ◆ 어패류는 수돗물로 세척하고 중심온도 85°C, 1분 이상 가열하기
  - ◆ 채소·과일은 깨끗한 물로 충분히 세척하기
  - ◆ 조리도구는 열탕 소독하거나 염소 소독하기
  - ◆ 화장실 용변 후 변기 뚜껑 닫고 물 내리기
- 자료출처: 식품의약품안전처 식품안전나라



## 이야기가 있는 절기음식

### 동지는 어떤 날인가요?

24절기 중 22번째 절기로 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날이다. 동지를 기준으로 다시 날이 길어지기 시작하기 때문에, 태양이 부활하는 날이라며 새해의 시작을 알리는 절기로서 동지를 '작은 설'이라고 하였다.

#### ● 동지 음식 : 팔죽

동지의 대표 음식의 팔죽을 꼽을 수 있다. 귀신들이 붉은색을 싫어하기 때문에 붉은 팔로 끓인 팔죽이 액운을 물리친다고 믿었던 것. 동지 팔죽에는 찹쌀로 만든 새알심을 나이만큼 넣어 먹었는데, 이를 다 먹어야 한 살 더 먹는다는 말이 전해지기도 했다. 하지만 동지라고 해서 항상 팔죽을 먹는 것은 아니다.

동지가 음력 **동짓날(11월)** 초순에 들면 **애동지**, 중순에 들면 **중동지**, 하순에 들면 **노동지**라하여 중동지와 노동지에는 팔죽을 쑤어 먹으면 액운을 쫓지만, **애동지에는 팔죽을 쑤면 아이에게 액이 든다고 해서 이때만큼은 팔죽 대신 팔떡을 해서 먹는다는 풍습이 있다.**

을 2023년 12월22일은 **애동지**이다.

- ◆ 추천음식: 팔밥, 팔시루떡, 찹쌀떡, 붕어빵