


신나게 놀자 새롭게 생각하자 큰 꿈을 키우자	<div> <div> <div>교육</div> <div>  </div> <div>통신</div> </div> <div>EUNGYE PRESCHOOL</div> </div>	■ 담당자	식생활교육관
		■ 수신자	학부모님
		■ 영양상담실	031-362-8715

4월 영양소식 및 식단

식목일에 나무를 심어볼까요?

매년 4월 5일은 '식목일'입니다. 이 날은 나무를 심고 자연을 사랑하는 마음을 기르는 날이에요. 식목일에 나무를 심으면, 나무가 자라면서 우리가 숨 쉬는 데 꼭 필요한 산소를 만들어주고, 다양한 과일과 약재를 제공해주기도 해요. 또한, 나무는 지구를 지키는 중요한 역할을 해요.

또한 사과, 배, 포도, 복숭아 등 우리가 좋아하는 과일들은 모두 과일나무에서 자라나요. 과일나무는 씨앗에서 자라나서 나무가 되고, 그 나무에서 과일이 열리게 돼요. 나무에서 열리는 다양한 과일들을 함께 알아봅시다.

 사과	사과나무는 봄에 꽃을 피우고, 여름에 과일이 자라서 가을에 맛있는 사과를 딸 수 있어요. 사과는 비타민 C가 많아 건강에 좋아요.
 배	배나무는 봄에 꽃이 피고 여름 동안 배가 자라나서 가을에 먹을 수 있어요. 배는 수분이 많아서 갈증을 해소하고, 소화에도 좋은 과일이에요.
 포도	포도는 비타민 C와 항산화 물질이 많아서 몸에 좋은 영향을 준답니다. 포도나무도 여름에 자라고, 가을에 수확할 수 있어요.
 귤	겨울철 간식으로 많이 먹는 귤은 비타민 C가 많아 면역력을 높이는 데 도움을 주고, 감기 예방에도 좋아요.

이번 식목일에 작은 나무 한 그루를 심어 지구를 지켜보는 건 어떨까요?

24절기 중 여섯 번째: '곡우'

24절기 중 여섯 번째 절기인 곡우는 봄의 끝자락에 해당합니다. 또한 농사와 관련이 깊은 중요한 절기랍니다. 이름의 뜻은 "곡(穀)"은 곡식, "우(雨)"는 비를 뜻해요. 그래서 곡우는 "곡식에 좋은 비가 내리는 때"라는 의미를 가지고 있어요.

"곡우 비가 내리면 풍년이 든다"는 말처럼, 이때 내리는 비는 풍년을 기원하는 의미도 있어요. 예전에는 농부들이 곡우를 지나면서 비가 잘 오기를 기도했답니다.



또한 곡우 즈음에는 서해 바다에서 조기가 아주 많이 잡힌다고 해요. 이 시기 때를 '곡우사리'라고 불러요. 이때의 조기가 살이 연하고 알이 가득해 가장 맛이 좋은 때입니다.

출처 : 그림으로 만나는 사계절 24절기

4월 22일은 '지구의 날'



지구의 날은 매년 4월 22일에 지구를 보호하고 환경을 지키자는 의미로 전 세계 사람들이 기념하는 날입니다. 지구의 날을 맞이하여 지구를 건강하게 지키기 위한 방법을 함께 알아봅시다.

첫 번째, 채소와 과일을 많이 먹어요.

채소와 과일은 환경을 덜 해치면서 우리의 건강을 지켜주는 좋은 음식이에요. 게다가 지역에서 자란 로컬 푸드를 먹으면 식품의 이동거리가 감소해 온실가스 배출을 줄일 수 있어요.

두 번째, 물을 절약해요.

물을 아껴 쓰면 지구 자원을 보호하는 데 도움이 됩니다. 우리가 음식을 먹을 때 남기지 않도록 주의하는 것도 좋은 방법이에요!

우리가 먹는 음식, 물 절약 등 작은 실천들이 중요해요. 이 작은 실천들이 모여 지구를 보호하고 더 나은 환경을 만드는 데 큰 도움이 된답니다!

출처: 경기온나눔콘텐츠

2025. 3. 26.

은 계 유 치 원 장

은계유치원 4월 식단표

식재료 원산지 표시	식단표 아래 영양량은 차례대로 에너지/단백질/칼슘/철분을 뜻하며 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지를 참고해주세요.									
	쌀 및 잡곡류	김치 (고춧가루)	소고기	닭고기	돼지고기	오리고기	콩(두부류, 비지 등)	꽃게, 전복, 고등어, 상치, 갈치, 아귀, 오징어, 참돔, 낙지	동태 명태, 임연수	다량어 (참치)
	국내산 햅토미	국내산	국내산 한우 1등급	국내산 1등급	국내산 1등급	국내산	국내산	국내산	수입산 (러시아,미국)	원양산
식품 알레르기 정보	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합) ⑲잣									
	- 개인차에 따라 알레르기를 유발할 수 있는 식품이 포함되어 있으므로 식단표를 확인하여 급식 시 주의를 부탁드립니다. - 본원에서는 알레르기 제거식 및 대체식을 제공하고 있습니다.									

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
[축산물 원산지 확인]	1	2 ♥생일축하의날♥	3	4 ♥식목일 (채식식단) ♥
축산물 mampanhanservice https://www.ekape.or.kr/kapecp/ui/kapecp/trust.jsp?searchKeyword=1478300049	차조밥 냉이된장국(5.6) 고구마순볶음(5.6) 연어스테이크,소스(5.6.13) 백김치(9) 골드키위 434.43/23.45/240.65/4.03	찰쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 수제미트볼조림 (2.5.6.10.12.13.16) 한식잡채(5.6.16) 총각김치(9) 생일케이크(1.2.5.6) 479.71/21.81/190.89/3.78	혼합잡곡밥(5) 들깨무채국 닭봉구이(5.6.13.15) 브로콜리꽃맛샐러드 (1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 사과 405.10/20.90/250.34/2.54	봄나물비빔밥 약고추장(1.5.6) 팽이유부국(5.6) 꼬들오이지무침(13) 두부텐더(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 자두쥬스 484.09/20.99/426.97/4.85
7	8	9 음식으로 떠나는 여행 채식	10	11
기장밥 닭곰탕(5.6.15) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 얼갈이무침(5.6) 깍두기(9) 파인애플 428.07/20.62/212.54/2.55	울무밥 바지락된장국(5.6.18) 뼈없는닭갈비(눈꽃치즈) (2.5.6.13.15) 잔멸치견과류볶음(14) 백김치(9) 배 424.85/26.03/285.80/3.55	녹차찰쌀밥 제주고기국수 (2.5.6.10.13.15.16) 유채나물무침(5.6.13) 순살갈치구이(5.6) 석박지(9) 청귤쥬스(13) 527.83/26.38/139.73/2.18	흑미밥 몽글순두부국(1.5) 소고기감자조림(5.6.13.16) 비엔나채소볶음(2.5.6.10.1 2.13.15.16) 총각김치(9) 짜먹는요거트(2) 448.75/20.69/249.32/2.90	차수수밥 맑은수제비국(5.6.9) 찌꺼미삼겹살볶음 (5.6.10.13) 참나물샐러드(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 420.88/19.14/218.81/2.82
14	15	16 음식으로 떠나는 여행 인도	17	18
귀리밥 어묵탕(1.5.6) 짜장떡볶이,멘보샤 (1.2.5.6.9.13) 단무지무침 배추김치(9) 오렌지 479.52/18.63/235.11/2.72	기장밥 사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 코다리강정(4.5.6.12.13) 취나물볶음(5.6) 백김치(9) 하트버터파이(1.2.5.6) 550.26/45.79/397.17/7.44	강황쌀밥 인도커리,꼬마난(1.2.5.6) (2.5.6.10.12.13.16.18) 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 수제망고라씨(2) 641.52/25.43/145.79/2.16	녹두밥 아욱국(5.6.9) 수육(10) 오이스틱,쌈장(5.6.13) 보쌈김치(9) 참외 439.07/21.00/271.29/2.58	찰쌀밥 한방갈비탕(16) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 삼색묵무침(5.6.13) 석박지(9) 파인애플 466.08/34.53/532.54/7.13
21	22 ♥자유날♥ 열매 견학	23 꽃잎 견학	24 새싹 견학	25
찰쌀밥 맑은콩나물국(5.6) 한우등심채소구이(2.16) 알감자버터구이(2.13) 총각김치(9) 골드키위 451.78/18.96/149.19/3.95	곤드레밥&양념장(5.6.13) 계란채소국(1.5.6) 새우까스,소스 (1.2.5.6.9.13) 김구이 배추김치 ABC쥬스(12) 407.43/10.88/115.36/1.78	발아현미밥 샤브버섯국(1.5.6.16.18) 돈육메추리알조림 (1.5.6.10.13) 애호박파프리카볶음 깍두기(9) 밀감푸딩 437.75/18.07/70.80/3.81	참치마요덮밥(1.5.6.13) 미소된장국(5.6) 닭다리살오븐구이(2.13.15) 청경채무침(13) 배추김치(9) 요구르트(2) 444.86/23.54/172.37/2.22	차조밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 숙주미나리무침 자반고등어구이(5.6.7) 동치미(9) 사과 442.61/18.74/108.32/1.85
28	29	30	[은계유치원 급식 안내]	
찰보리밥 맑은동태국(5.6) 오리훈제구이,소스 (1.5.6.13) 느타리버섯볶음 배추김치(9) 바나나 468.77/23.21/207.12/2.32	흑미밥 소고기떡국(1.5.6.16) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 미역줄기볶음 총각김치(9) 아이스홍시 427.66/23.36/189.97/2.57	로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 크림스프(2.5.6.13.16) 치커리사과샐러드(1.2.5) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10 .12.13.15.16) 4색아삭피클 배쥬스(13) 545.90/13.53/196.70/1.19	* 상기 식단은 유치원 일정 및 물가 변동, 단종 등 식재료 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. * 우리 유치원은 화학조미료를 쓰지 않고 천연재료를 사용해 맛을 냅니다. (멸치, 다시마, 건새우, 무 등) * 식단 사진은 유치원 홈페이지 및 키즈노트를 확인해주세요. * 기타 사항은 급식실(☎ 362-8715)로 문의 바랍니다.	