

원 명 : 또아 어린이집

▷ **초록색** : **이달의 채소 숙주**  를 먹는 날

녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방대사에 관여하는 비타민B2가 들어있습니다. 또한 숙주나물은 찬 성질을 가지고 있어 땀을 많이 흘리고 열이 많은 사람의 열기를 내려주는 효과가 있어 감기에 걸렸을 때 열을 낮추는데 도움을 줍니다.