

## 추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

### 노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

### 누구나?? 년, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

### 노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

### 노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

## ★겨울철 건강관리

건강하고  
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

### 채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진  
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

### 수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품  
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부  
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부  
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

## ★겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



## 12월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 변암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기/가공품:국내산(한우)</p> <p>* 고등어,오징어,미꾸라지,아귀/가공품:국내산/국내산, 칠레산</p> <p>* 갈치/가공품:세제갈산 낙지, 주꾸미/가공품:베트남산</p> <p>* 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어:페루산)</p> <p>* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 참조기, 꽃게 사용 안 함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ①</p> <p>난류, ②우유, ③메밀, ④</p> <p>땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고</p> <p>등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼</p> <p>지고기, ⑪복숭아, ⑫토</p> <p>마토, ⑬아황산염, ⑭호</p> <p>두, ⑮닭고기, ⑯소고기,</p> <p>⑰오징어, ⑱조개류(굴,</p> <p>전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>	<p>12/1 <b>Thu</b> 생일밥상</p> <p>혼합15곡밥(5.)</p> <p>소고기미역국(5.6.13.16.)</p> <p>참나물유자무침(13.)</p> <p>순살닭갈비(5.6.13.15.)</p> <p>해물김치전(5.6.9.13.17.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>샤인머스켓</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>661.2/32.5/98.3/3.1</p>	<p>12/2 <b>Fri</b></p> <p>보리밥</p> <p>맑은콩나물국(5.13.)</p> <p>가래떡돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)</p> <p>숙주미나리무침(5.6.)</p> <p>순살삼치구이(5.6.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>굴</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>655.3/32.1/74.2/5</p>
<p>12/5 <b>Mon</b></p> <p>현미밥</p> <p>돈육김치찌개(5.9.10.13.)</p> <p>오이달래무침(5.6.13.)</p> <p>파채무침(5.6.13.18.)</p> <p>떡갈비(1.2.5.6.10.13.18.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>굴</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>657.2/29.9/197.3/3.8</p>	<p>12/6 <b>Tue</b></p> <p>아미노산강화쌀밥</p> <p>소고기무국(5.6.13.16.)</p> <p>삼치데리구이(2.5.6.13.)</p> <p>세발나물무침(5.6.)</p> <p>고구마닭볶음탕(5.6.13.15.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>딸기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>674.1/33.1/88.8/3.8</p>	<p>12/7 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>돈육김치볶음밥(5.6.9.10.13.)</p> <p>아욱된장국(5.6.13.18.)</p> <p>건파래볶음(5.13.)</p> <p>달걀후라이(1.5.)</p> <p>탕수육(1.5.6.10.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>탕수육소스(11.12.13.)</p> <p>요구르트(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>695.6/30.5/346.3/7.5</p>	<p>12/8 <b>Thu</b></p> <p>차수수밥</p> <p>수제비국(1.5.6.13.)</p> <p>단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)</p> <p>시금치나물무침(5.6.)</p> <p>꼬막살무침(5.6.18.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>배</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>662.9/34/324.1/5.2</p>	<p>12/9 <b>Fri</b></p> <p>나시고랭볶음밥(1.5.6.8.9.10.13.18.)</p> <p>순두부찌개(5.6.10.18.)</p> <p>닭봉소소오븐구이(5.6.13.15.18.)</p> <p>치커리사과무침(13.)</p> <p>애호박버섯볶음(9.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>623.4/24/106.1/3.7</p>
<p>12/12 <b>Mon</b> 저탄소밥상</p> <p>현미밥</p> <p>미나리넣은오리탕(5.6.13.)</p> <p>두부조림(5.6.13.18.)</p> <p>시금치나물무침(5.6.)</p> <p>생선가스(1.5.6.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>배</p> <p>감귤타르소스(1.5.6.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>646.3/25.4/139.5/4.2</p>	<p>12/13 <b>Tue</b></p> <p>혼합15곡밥(5.)</p> <p>무채콩나물국(5.13.)</p> <p>돼지고기김치찜(5.6.9.10.13.)</p> <p>청경채나물무침(5.6.)</p> <p>새우살감자전(6.9.13.)</p> <p>백김치(9.13.)</p> <p>굴</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>672.6/31.3/118.5/3.2</p>	<p>12/14 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>울무밥</p> <p>닭다리삼계탕(13.15.)</p> <p>돈육메단장조림(1.5.6.10.13.18.)</p> <p>치커리유자무침(11.13.)</p> <p>유자고등어구이(5.6.7.13.)</p> <p>배추겉절이(13.)</p> <p>식혜</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>646.6/31.9/74.3/3.7</p>	<p>12/15 <b>Thu</b></p> <p>보리밥</p> <p>물만두국(1.5.6.10.16.18.)</p> <p>간장돈사태떡찜(5.6.10.13.18.)</p> <p>열무나물무침(5.6.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>방울토마토(12.)</p> <p>모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>667.5/32.3/91.6/4.9</p>	<p>12/16 <b>Fri</b></p> <p>아미노산강화쌀밥</p> <p>오징어무국(5.13.17.)</p> <p>유채나물무침</p> <p>오리불고기(5.6.13.)</p> <p>가쓰오부시달걀말이(1.5.6.13.)</p> <p>초당옥수수도넛(1.5.6.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>678.4/30.8/141.1/4.2</p>
<p>12/19 <b>Mon</b></p> <p>보리밥</p> <p>청국장찌개(5.6.9.10.13.18.)</p> <p>야채달걀찜(1.9.13.)</p> <p>시금치나물무침(5.6.)</p> <p>제육볶음(5.6.10.13.16.18.)</p> <p>무생채(13.)</p> <p>굴</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>680.7/33.6/172.5/4.8</p>	<p>12/20 <b>Tue</b></p> <p>혼합15곡밥(5.)</p> <p>한우버섯찌개(5.6.13.16.)</p> <p>세발나물무침(5.6.)</p> <p>오리간장불고기(5.6.13.)</p> <p>새송이버섯전(1.5.6.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>간장양념장(5.6.)</p> <p>파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>724.9/30.4/167.3/4.4</p>	<p>12/21 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>돈육야채볶음밥(1.5.6.10.13.18.)</p> <p>청양바지락무국(5.6.18.)</p> <p>감귤양상추샐러드(12.)</p> <p>로제파스타(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>가자미통살스테이크(2.5.6.13.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>청사과음료</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>720.7/35.3/139.8/3.9</p>	<p>12/22 <b>Thu</b> 동지밥상</p> <p>현미밥</p> <p>추어탕(5.6.13.)</p> <p>오이달래무침(5.6.13.)</p> <p>청경채나물무침(5.6.)</p> <p>닭볶음탕(5.6.13.15.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>인절미팔죽(5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>707.8/36.2/417.8/7.2</p>	<p>12/23 <b>Fri</b> 성탄밥상</p> <p>김주먹밥(13.16.)</p> <p>탄탄면(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)</p> <p>열무나물무침(5.6.)</p> <p>통살새우가스(1.5.6.9.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>양파크림드레싱(1.2.5.6.13.)</p> <p>우리쌀산타케이크(1.2.5.6.16.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>719.4/27/158.9/6.2</p>
<p>12/26 <b>Mon</b></p> <p>현미밥</p> <p>냉이된장국(5.6.9.13.)</p> <p>돼지고기수육(5.6.10.)</p> <p>버섯콩나물무침(5.6.)</p> <p>해물파전(5.6.9.13.17.)</p> <p>배추겉절이(13.)</p> <p>쌈장(5.6.13.)</p> <p>배</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>659.4/31.3/139.9/4.2</p>	<p>12/27 <b>Tue</b></p> <p>귀리밥</p> <p>짬뽕국(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.)</p> <p>도토리묵상추무침(5.6.13.)</p> <p>유채나물무침</p> <p>안동찜닭(5.6.13.15.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>710.1/35/149.9/5</p>	<p>12/28 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>소고기야채볶음밥(5.6.13.16.18.)</p> <p>유부채팽이버섯된장국(5.6.13.)</p> <p>블루베리샐러드(2.5.6.12.)</p> <p>등심돈가스(2.5.6.10.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>돈가스소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)</p> <p>딸기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>667/27.7/131.7/3.4</p>	<p>12/29 <b>Thu</b></p> <p>혼합15곡밥(5.)</p> <p>순두부백탕(1.5.18.)</p> <p>궁중떡볶이(5.6.13.16.)</p> <p>청경채나물무침(5.6.)</p> <p>숯불향파채오리훈제볶음(2.5.6.12.15.16.18.)</p> <p>배추김치(9.13.)</p> <p>굴</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>713/30.3/116.1/4.4</p>	<p>12/30 <b>Fri</b></p> <p>보리밥</p> <p>얼큰한닭고기무국(5.6.13.15.)</p> <p>오이부추무침(5.6.13.)</p> <p>가지나물볶음(5.6.13.)</p> <p>숙주돈육볶음(5.6.10.12.13.18.)</p> <p>깍두기(9.13.)</p> <p>요거트과일샐러드(2.5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철</p> <p>664/32.9/89.7/2.9</p>



# 1~2월 학교급식 식단 안내



1/2 <b>Mon</b>	1/3 <b>Tue</b>	1/4 <b>Wed</b> 수다날	1/5 <b>Thu</b>	1/6 <b>Fri</b>
혼합15곡밥(5.) 소고기떡국(1.5.6.16.) 시금치나물무침(5.6.) 김치제육볶음(5.6.9.10.13.18.) 두부달걀전(1.5.6.) 석박지(9.13.) 간장양념장(5.6.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/33.3/115/3.9	보리밥 홍합미역국(5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 쌈다시마 오징어김치전(5.6.9.13.17.) ) 깍두기(9.13.) 초고추장(5.6.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.7/34.6/127.2/3.7	칼슘찜쌀밥 설렁탕(5.6.13.16.) 파채상추겉절이(5.6.13.18.) ) 숙주미나리무침(5.6.) 제육볶음(5.6.10.13.16.18.) ) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 645/30.5/98.1/3		
2/6 <b>Mon</b>	2/7 <b>Tue</b>	2/8 <b>Wed</b> 수다날	2/9 <b>Thu</b>	2/10 <b>Fri</b>
현미밥 얼큰한수제비국(5.6.13.) 돌나물무침(5.6.13.) 수제검정깨치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 유자고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.1/33.2/143.6/2.9	혼합15곡밥(5.) 시금치된장국(5.6.13.18.) 유채나물무침 오징어제육볶음(5.6.10.13.17.18.) 채소달걀말이(1.9.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.3/32.7/152/4.1	장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 세발나물무침(5.6.) 매콤떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 멘보샤(1.5.6.9.) 깍두기(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.8/31.2/303.4/3.7	칼슘찜쌀밥 수육국밥(5.6.10.13.) 청경채나물무침(5.6.) 모양떡어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.) 깍두기(9.13.) 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/34.2/189.5/3.2	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/beonam>→ 학교소식 → 영양소식 → 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

