



12월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

이달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 가장 눈이 많이 내리는 날 '대설'!

24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 시기로, 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하며 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기입니다. 대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다는 이야기가 있습니다.

"눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼, 눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로, 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다고 합니다.

이달의 절기 : 12월 21일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째에 해당하는 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹었는데, 이는 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다. 팔죽에는 찹쌀로 만든 단자를 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 '새알심'이라 부릅니다.

[출처: 한국민속대백과사전]

노로바이러스를 조심해요!

노로바이러스 감염증은 강한 전염성을 가지며, 세계 곳곳에서 발생하는 바이러스성 위장염입니다. 기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 감염 환자가 많아집니다.

● 노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

: 주로 감염자의 **대변** 또는 **구토물**에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취할 때 감염됩니다.

● 노로바이러스 감염 증상은 어떻게 될까요?

: 노로바이러스에 감염되면, **24~48시간 이내**에 **구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통** 등의 증상이 나타납니다. 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상이 지속해서 나타나면 생명이 위험할 수도 있습니다.

		
구토	설사	메스꺼움
		
복통	두통	오한, 근육통

● 노로바이러스 예방을 위한 방법은 무엇일까요?

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어요.
2. 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹어요.
3. 물은 끓여서 마세요.



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

12월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
참쌀기장밥 소고기미역국(5.6.16) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13.18) 건도토리묵납작당면볶음(5.6.13.18) 단배추나물무침 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 524.0/26.3/115.8/2.5	혼합잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 참나물무침 깍두기(9) *에너지/단백질/칼슘/철 573.7/30.6/92.1/2.9	찰현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 목살한입스테이크(5.6.10.12.13.16) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 오이도라지초무침(13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 663.9/27.7/159.5/2.2	친환경찰보리밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 671.4/25.6/243.8/6.4	찰흑미밥 육개장(1.5.6.13.16) 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 진미채간장조림(5.6.13.17) 도시락 김 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 550.0/27.8/103.0/2.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
참쌀기장밥 청국장찌개(5.9) 고추장오리주물럭&쌈무(5.6.13) 고구마탕(5.13) 오이소박이(13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 596.2/20.7/159.4/3.6	혼합잡곡밥(5) 황태두두부국(5) 돼지고기동파육(5.6.10.13.18) 비빔막국수(3.5.6.13.16) 숙주나물무침 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 637.1/27.8/134.7/2.6	짜장밥(5.6.10.13.16) 짬뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 수제탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 시금치나물무침 배추김치(9) 뽕로로요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 523.1/27.8/152.4/2.5	친환경찰보리밥 소고기뭇국(5.6.13.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 궁중잡채(1.5.6.13.16) 깻잎순볶음(5.6) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 583.6/32.6/202.7/4.4	찰흑미밥 등뼈감자탕(5.6.10) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 배추겉절이(9.13) 크림치즈말기찜파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 776.3/37.1/161.1/2.9
12/16 Mon	12/17 Tue 채식의 날	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
참쌀기장밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15) 쫄면야채무침(5.6.13) 상채나물무침(5.6) 총각김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 634.9/33.4/116.4/2.6	채식비빔밥&약고추장(5.6.13.16) 어묵뚝국(1.5.6.9.13) 코다리강정(5.6.12) 감자채볶음(5) 열무김치(9) 감골 *에너지/단백질/칼슘/철 657.2/40.4/245.9/3.1	훈제오리볶음밥(2.5.6.13.18) 꽃게탕(5.6.8) 후라이드치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 666.5/28.6/166.2/2.6	친환경찰보리밥 시래기들깨된장국(5.6) 춘천식당갈비(5.6.13.15) 건파래자반(5.13) 감오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 513.9/28.2/150.3/2.6	찰흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 동지팔죽(13.17) 오리훈제파프리카볶음(1.2.5.6.13.18) 취나물무침 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 785.8/30.5/131.4/3.5
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
참쌀기장밥 감자옹심이수제비국(5.6.17) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 계란말이(1.5) 상추도토리묵무침(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 701.1/30.4/130.6/3.2	혼합잡곡밥(5) 닭고기미역국(5.6.15) 로제돈가스(수제)(1.2.5.6.10.12.13) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18) 배추겉절이(9.13) 화이트크리스마스도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 785.2/33.1/140.0/2.3		친환경찰보리밥 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 고구마야채튀김(1.5.6.13) 총무식오징어어묵무침(1.5.6.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 672.0/36.0/172.3/3.2	찰흑미밥 애호박두부된장국(5.6) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 골뱅이초소면무침(5.6.13) 우영채조림(5.6.13) 배추겉절이(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 720.0/33.7/147.6/3.2
12/30 Mon	12/31 Tue	[알레르기 정보] ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯		
참쌀기장밥 참치김치찌개(5.9) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6) 애호박새우살볶음(5.9.13) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 558.1/33.1/134.8/3.1	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비맛닭강정(2.5.6.13.15.16.18) 썩갠두부무침(5.6) 배추김치(9) 감골주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 739.5/32.0/126.1/2.8	* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->학생활관

* 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. * 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!