

## 겨울철 영양관리 노하우



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있다.

감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해선 비타민이 풍부한 신선한

채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.

### 1) 규칙적인 식사로 에너지 보충

기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가해 에너지 소모가 많아지므로

규칙적으로 음식을 섭취해야 한다.



### 2) 체열 손실방지를 위해 식물성 지방을 적절하게 섭취



체내 영양공급이 적절히 이뤄지지 않으면 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량을 내므로 체열 손실 방지 위해 아몬드이나 호두 등 식물성 지방을 적절히 섭취해야 한다.

### 3) 면역력 강화를 위해 단백질을 충분히 섭취해야 해요.



겨울철 면역력 강화를 위해 생선, 콩류, 고기류 등의 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

### 4) 감기 예방에 좋은 비타민과 무기질을 충분히 섭취해야 해요.

기온이 떨어지면 체내 대사율이 증가 되어 비타민의 요구량이 증가한다. 특히 비타민A는 목의 점막을, 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해주므로 감기 예방에 도움이 된다. 또한 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 악화 등으로 호흡기 질환, 근육 이상을 초래할 수 있으므로 과일과 신선한 채소를 충분히 섭취해야 한다.

## 식품안전

### 겨울철 노로바이러스 식중독 예방요령

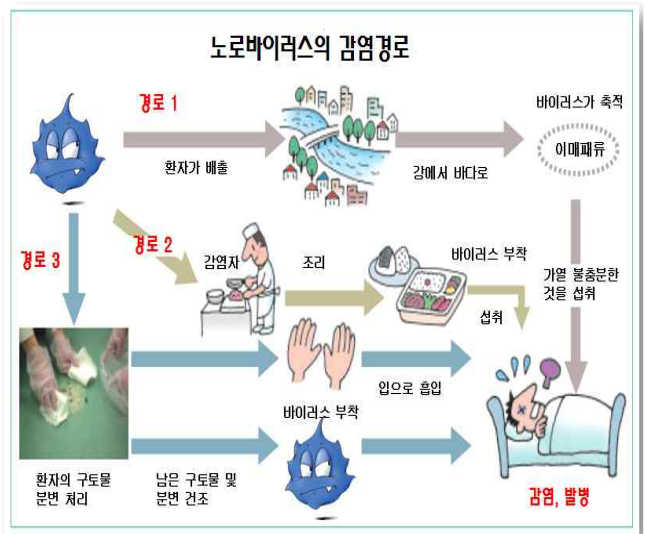
#### 1. 노로바이러스란?

기온이 낮은 겨울철에 많이 유행하는 경향 및 면역력이 약한 어린이에서 노인층까지 폭넓은 연령층에 감염성 위장염을 일으키는 바이러스

#### 2. 노로바이러스 감염시 증상

감염 후 24~48시간에 설사, 구토, 복통, 발열 등의 증상을 보임. 일반적으로 3일 이내에 회복되지만 감염 후 1주일간 계속 분변에 바이러스가 배출

#### 3. 노로바이러스 감염 경로



#### 4. 노로바이러스 식중독 예방법

##### 노로바이러스 식중독을 예방하려면?





## 12월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://buannam.es.kr/">http://buannam.es.kr/</a> -> 알림마당 -> 식생 활판	12/1 <b>Tue</b>	12/2 <b>Wed</b> 수다날	12/3 <b>Thu</b>	12/4 <b>Fri</b>
	* 흑미기장밥 ** 오리탕 (2.5.6.13.) * 미트볼조림이떡조림 (1.2.5.6.10.12.13.) * 가지나물 (5.6.) * 해물김치전 (1.5.6.9.13.17.) * 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 668.6/31.2/96.7/4.3	* 비빔밥 (1.5.6.13.16.) * 유부팽이버섯된장국 (5.6.13.) * 계란후라이 (1.5.) * 배추김치 (9.13.) * 새우볼 & 감자튀김 (1.5.6.9.12.) * 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 533.5/20.9/175.9/4.5	**차수수밥 * 해물순두부탕 (1.5.6.9.13.) * 청경채나물 * 오리주물럭 (5.6.13.) * 배추김치 (9.13.) * 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 645.9/27.4/184.6/4.6	**찰보리밥 * 쇠고기미역국 (5.6.13.) * 돼지갈비찜 (1.2.5.6.9.10.13.) * 숙갓두부나물 (5.) * 배추김치 (9.13.) * 무지개떡 (생일떡) (5.13.) * 버섯잡채 (1.5.6.8.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 677/33.2/132.9/4.1
	12/7 <b>Mon</b>	12/8 <b>Tue</b>	12/9 <b>Wed</b> 수다날	12/10 <b>Thu</b>
	* 현미찰밥 ** 동태매운탕 (5.6.13.) * 단호박닭봉조림 (5.6.13.) * 성초돌깨나물 * 고구마피자 (1.2.5.6.10.12.13.) * 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 591.9/38.7/268/3.2	* 차조밥 * 돼지고기김치찌개 (5.6.13.) ** 고등어무조림 (5.6.7.13.) * 숙주미나리무침 * 깻잎김치 (5.6.13.) * 햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 697.6/38.4/237.2/4.6	* 콩나물밥&양념장 (5.6.) ** 근대된장국 (5.6.13.) * 알감자조림 (5.6.13.) ** 총각김치 (9.13.) * 닭가슴살케이준샐러드 (1.5.6.9.12.13.) * 크림치즈파이 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 721/34.4/973.9/9.1	**찰보리밥 * 낙지수제비국 (1.5.6.9.13.) * 돈육사태찜 (5.6.10.13.) * 오이&아삭이초무침 (5.6.13.) * 모닝빵 (연근, 단호박, 고구마) * 배추김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 573.5/32.5/154.1/3.4
	12/14 <b>Mon</b>	12/15 <b>Tue</b>	12/16 <b>Wed</b> 수다날	12/17 <b>Thu</b>
	**찰보리밥 * 건새우시금치된장국 (5.6.13.) * 등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.) * 감자채파프리카볶음 (5.) * 배추김치 (9.13.) * 초코칩쿠키 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 635.1/26/234.4/4	**차수수밥 * 소고기무국 (5.6.13.16.) * 냉이된장무침 (5.6.) * 오리불고기 (13.) * 배추김치 (9.13.) * 와플&딸기팬 (1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 657.4/27.1/258/7.5	**짜장면&자율밥 (2.5.6.10.13.) * 미소된장국 (5.6.13.) * 느타리버섯호박볶음 * 통새우파스타 (1.2.5.6.9.13.) ** 총각김치 (9.13.) * 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철분 600.4/25.9/145.7/3.3	* 현미찰밥 * 꼬치어묵국 (1.5.6.13.) ** 참나물들깨무침 ** 주꾸미돈육불고기 (5.6.10.13.) * 파래카레전 (1.2.5.6.9.13.) * 배추김치 (9.13.) * 마시는 사과요거트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 683.5/35.8/335.6/4.2
	12/21 <b>Mon</b>	12/22 <b>Tue</b>	12/23 <b>Wed</b> 수다날	12/24 <b>Thu</b>
	**차수수밥 ** 열갈이된장국 (5.6.13.) * 동파육 (5.6.9.10.13.18.) * 갈치순살구이 (5.6.13.) ** 총각김치 (9.13.) ** 새알단팔죽 (13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 614.6/38.6/176/3.8	* 현미찰밥 * 녹두닭곰탕 (5.9.13.) * 가자미무조림 (5.6.13.) * 햄전&새송이버섯전 (1.2.5.6.13.) * 배추김치 (9.13.) * 링추러스 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 586.9/31.6/76.8/3.1	* 김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.) * 콩나물국 (5.13.) * 포크커틀렛 (1.2.5.6.10.12.13.) * 깻두기 (9.13.) * 브로콜리스프 (2.5.6.13.) * 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 642.6/31.4/164.2/3	**찰보리밥 * 쇠고기떡국 (1.5.6.13.) * 코다리강정 (4.5.6.12.13.) **메추리알새송이조림 (1.5.6.10.13.) ** 총각김치 (9.13.) * 초코무스케이크 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 618.5/33.9/157.3/3.9
	12/25 <b>Fri</b> 성탄절	◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		
	12/28 <b>Mon</b>	12/29 <b>Tue</b>	12/30 <b>Wed</b> 수다날	12/31 <b>Thu</b>
	* 흑미기장밥 ** 냉이김치국 (5.6.9.13.) * 오리훈제&머스타드소스 &레몬무 (1.5.13.) **유채나물무침 (5.6.) * 감자치즈전 (1.2.5.6.10.) ** 총각김치 (9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 689.5/33.1/282.8/5.5	**찰보리밥 **부대찌개 (2.5.6.9.10.13.16.) * 오이도라지초무침 (5.6.13.) **삼치데리야끼소스구이 (5.6.13.) * 배추김치 (9.13.) * 호떡 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 715.3/33.3/192.8/3	** 단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.16.) * 실파계란국 (1.13.) * 팔콘치킨 (1.2.5.6.12.13.16.) * 깻두기 (9.13.) * 사과 * 콘치즈만두구이 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 641/34.8/138.4/3.5	* 현미찰밥 ** 육개장 (5.6.13.16.) **도토리묵상추무침 (5.6.) * 네모생선전&애호박전 (1.5.6.13.) * 배추김치 (9.13.) * 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 596.2/26.7/225.2/3.4

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

\* 쌀: 친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산

\* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

\* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산

\* 쇠고기:국내산 한우 \* 축산물가공품:국내산

\* 수산가공품: 다랑어(참치캔)-원양산

\*고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산

\* 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산

\* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,미꾸라지,꾸꾸미는 사용하지 않습니다!

