

★ 겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기가 쉽게 걸릴 수도 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.



★ 추운 겨울 영양소 유지에 좋은 음식?



토마토

비타민 A,B,C,D,E,칼슘 등 함유
체내의 활성산소 제거 및 활력증진

귤



피로회복, 혈압안정, 눈 건강에 효과
피부건강, 감기예방, 변비예방



호두

성인병, 변비, 동맥경화, 탈모예방
피부노화 방지

★ 겨울철 건강관리 방법!



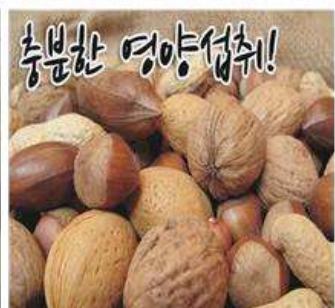
하루 두번 환기시키기!



가벼운 운동하기!



청결 유지하기!



충분한 영양섭취!

노로바이러스란 무엇인가?



노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하고 있으나 최근에는 계절과 관계없이 발생함
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연적으로 치유

예방법은?

- 조리 전·후에 항상 손을 깨끗하게 씻을 것
- 식기, 수저, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 열탕소독 할 것
- 오염의심 시설·기구엔 염소계 살균·소독제 (예, 차아염소산나트륨)를 이용하여 살균·소독 할 것

절기 이야기 (2월)

■ 입춘 (2월 4일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫 번째 절기.

입춘날에는 햇나물 무침을 먹었습니다.

햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



<죽순나물>



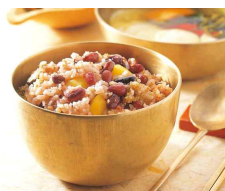
<탕평채>



<달래나물>

■ 정월 대보름 (2월 8일)

정월대보름은 음력 1월 15일로 한자어로는 '상원(上元)'이라고 한다. 각지에서 새해의 운수와 관련된 여러 가지 풍습들이 행해짐.



<오곡밥>



<부럼&귀밝이술>



<묵은 나물>

■ 우수 (2월 19일)


- 우수는 눈이 녹아서 비가 된다는 말로 이제 추운겨울이 가고 이른바 봄을 맞게 된다는 날.

봄나물, 무국, 묵은 김치요리 등



1~2월 학교급식 식단 안내



◇ 부안남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!			1/30 Thu	1/31 Fri
* 쌀:부안군 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 *축산물가공품:국내산 * 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기, 갈치 및 이들수산물가공품:국내산, * 낙지:베트남산, * 명태 및 명태가공품:러시아산,미국산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,참돔은 사용하지 않습니다!			**찰현미밥 * 북어감자국 13. * 동파육 5.6.9.10.13.18. * 콩나물무침 5. * 파래카레전 1.2.5.6.9.13. * 크림치즈파이 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 612.2/34.8/276.8/5.5	*차조밥 * 꽃게탕 5.6.8.9.13. * 돼지고기떡찜 5.6.10.13. ** 감자치즈전 1.2.5.6.10. *배추김치 9.13. * 사과황도샐러드 5.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 626.9/29/155.7/4.7
2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu	2/7 Fri
**찰보리밥 * 아욱수제비된장국 5.6.9.13. **닭흰콩조림 5.6.13. * 브로콜리비엔나볶음 2.5.6.10.12.13. * 메이플파칸파이 1.2.5.6.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 603.1/31/152/4.1	* 통일밥 6. * 불낙찌개 5.6.8.13. * 숙주말살무침 1.5.6.13. * 숯불오리불고기 5.6.13. * 연근찜&고구마스틱 5.13. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 573/27.3/91.3/4.1	*차조밥 **우동국 1.5.6.9.13. * 섬초들깨나물 1.5.6.9.12.13. * 왕새우튀김&감자클링글컷 1.5.6.9.12.13. * 치킨오븐구이 13. * 총각김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 702.4/32.3/158.1/4.8	*현미찰밥 * 닭고기미역국 5.6.13. * 썩갠두부나물 5. **삼치데리야끼소스구이 5.6.13. * 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13.15. *배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 543.7/23.7/99.5/2.8	 졸업식
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://buannam.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!				

올바른 식생활 지침 7 가지!

1. 나에게 필요한 열량에 맞춰 알맞게 드세요!

나의 나이와 키에 맞는 적정체중을 알고 하루 필요열량에 맞게 먹습니다.
(예: 키175cm, 몸무게70kg이면 가벼운 활동 기준 하루 필요열량 2,000kcal입니다.)



2. 균형 있게 골고루 식사하세요!

끼니마다 곡류군, 고기생선달걀콩류군, 지방군, 채소군, 과일군, 우유군의 식품군을 골고루 선택하여 식사를 합니다.



3. 식사시간은 15분 이상 천천히 식사하세요!

천천히 식사하면 소화를 돕고 과식하지 않게 됩니다.



4. 통밀, 잡곡을 선택하세요!

백미밥 → 잡곡밥섭취

도정이 덜 된 식이섬유소가 풍부한 통곡물 위주로 섭취하시면 포만감도 오래가고 변비에방에도 좋습니다.



5. 식물성 단백질과 동물성 단백질을 함께 섭취하세요!

콩, 두부, 된장과 같은 식물성 단백질과 육류, 생선과 같은 동물성 단백질을 함께 먹습니다.



6. 채소, 과일을 매일 드세요!

비타민, 미네랄이 많은 다양한 채소와 제철과일을 매일 먹습니다.



7. 포화지방산의 섭취를 자제하세요!

붉은 육류 → 생선류섭취

붉은 고기의 지방은 떼어내고 튀김이나 마가린, 팜유와 같은 트랜스지방의 섭취는 최소한으로 줄입니다. 포화지방산 대신 불포화지방산이 많이 들어 있는 **오메가3지방산**, **올리브유**등을 섭취하면 혈관을 깨끗하게 하여 **동맥경화**를 예방할 수 있습니다.

