



# 2024. 12월 식단 및 영양소식지

♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

<http://cheongwan.es.kr/>

## 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?? 넌, 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.



### 노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 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 이노산작용에 도움

팥



철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방

귤



식이섬유가 배변활동 촉진  
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움

파



섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음

상추



비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

귤

### 수산물



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

명태



철, 아연 등 미네랄 풍부  
빈혈예방에 좋음

굴



비타민 B군과 철분 풍부  
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

피막

## ☆ 겨울 절기(동지)-12.21

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



12/2 <b>Mon</b> 생일밥상	12/3 <b>Tue</b>	12/4 <b>Wed</b> 수다날	12/5 <b>Thu</b>	12/6 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 도토리묵야채무침(5.6) 순살닭갈비(5.6.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) ★생크림와플(완주딸기잼)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/34.2/289.4/3.8	친환경조각서리태밥(5) 닭곰탕(15) 순살고등어무조림(5.6.7.13) 콩나물무침(5) 채소계란말이(1.13) 깍두기/백김치(자율)(9) 제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/35.0/119.1/3.7	새우살볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 국산콩두부배추된장국(5.6) 완주산섬산적떡볶음(1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9)/오이지무침 애플망고푸레(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.0/22.8/155.4/1.8	친환경현미밥 소고기무국(5.16) 오리훈제부추무침 방울어묵고추장볶음(1.5.6) 깍두기(9) 백김치(자율)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.9/32.6/160.3/2.6	친환경차수수밥 들깨수제비국(5.6) 연근견과류조림(5.6.13.14) 매크롬달비찜(5.6.10.13) 숙주미나리나물 배추김치/백김치(자율)(9) 우리밀단호박카스테라(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.6/31.0/88.4/2.6
12/9 <b>Mon</b> 저탄소그린밥상	12/10 <b>Tue</b>	12/11 <b>Wed</b> 수다날	12/12 <b>Thu</b>	12/13 <b>Fri</b>
팔찰밥 감자옹심이국(1.17) 명태전두부조림(1.5.6) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) 친환경 조미김 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/26.1/118.4/3.3	친환경찰현미밥 돼지등뼈감자탕(5.10.13) 곤약메추리알장조림(1.13) 브로콜리오이초무침(5.6.13) 연양식불고기(2.16) 배추김치(9) 백김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/29.1/191.1/4.1	추가밥 꼬치어묵우동(1.5.6.7.9.13.18) 꼬들단무지무침 순살닭강정(1.5.6.12.13.15) 배추김치/백김치(자율)(9) ★요구르트(일미나)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 790.7/34.8/197.6/2.4	친환경잡곡밥(5) 국산콩순두부찌개(5.9.10) 돼지갈비간장찜(5.6.10.13) 표고버섯숙회/초고추장(5.6.13) 깨찰부각(5.6) 배추김치/백김치(자율)(9) 완주산키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 754.9/32.1/211.5/4.8	친환경찰보리밥 건새우아욱국(5.6.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13) 백김치(자율)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.8/36.4/262.1/3.1
12/16 <b>Mon</b>	12/17 <b>Tue</b>	12/18 <b>Wed</b> 수다날	12/19 <b>Thu</b>	12/20 <b>Fri</b> 동지밥상
친환경김정콩밥(5) 오징어무국(17) 수제소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 오리불고기(5.6.13) 배추김치/백김치(자율)(9) 깻잎양념무침(5.6) 파인애플꼬치 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/31.2/113.4/2.6	친환경차조밥 청국장두부찌개(5.9) 콩나물김가루무침(5) 제육볶음(5.6.10.13) 부추해물완자전(1.2.5.6.8.9.10.15.16.17.18) 총각김치/백김치(자율)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/37.1/126.8/3.7	★오므라이스&소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.9.13) 오이상추겉절이(5.6) 닭황봉구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 백김치(자율)(9) ★상하목장유기농요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.2/31.4/209.3/2.9	친환경칼슘찜쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 간장양념찜닭(5.6.13.15.18) 골뱅이채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 백김치(자율)(9) 블루베리요거트(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.1/36.0/261.5/2.4	친환경차조밥 동지팍죽(인절미고명)(5.13) 꽃게해물탕(5.6.8.9.13.17) 허브치킨플레로티채소찜&허니머스터드(1.2.5.6.15) 속음배추나물 파김치(자율)(9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/34.4/122.5/3.1
12/23 <b>Mon</b> 저탄소그린밥상	12/24 <b>Tue</b> 성탄밥상	12/25 <b>Wed</b>	12/26 <b>Thu</b>	12/27 <b>Fri</b>
추가밥 ★잔치국수*양념장(1.5.6) 새우부추만두(쫄만두)(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 도라지오징어초무침(5.6.13.17) 백김치(자율)(9) 배추겉절이(9.13) 회오리감자(치즈시즈닝)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/22.0/140.2/2.4	친환경잡곡밥(5) 콩어묵김치찌개(1.5.6.9) 로제치즈떡볶이(2.5.12.13) 완주산함박스테이크&소스(5.6.10.12.13.15.16.18) 총각김치/백김치(자율)(9) 파김치(자율)(9) ★크리스마스트리쿠키(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,008.2/28.2/185.3/3.7		친환경기장밥 대구맑은탕(5) 시래기된장지짐(5.6) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 백김치(자율)(9) 금빛라비올리강정(1.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.1/32.4/276.5/3.5	친환경차조밥 소고기샤브국(5.6.9.16) 꼬시래기초무침(5.6.13) 바삭순살간짜꿍고다리(5.6.12.13) 배추김치(9) 백김치(자율)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/51.8/434.5/5.4
12/30 <b>Mon</b>	12/31 <b>Tue</b>	◇ 청원초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방아:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,대구/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
친환경칼슘찜쌀밥 한우떡국(1.16) 눈꽃치즈순살닭볶음(2.5.6.15) 시금치나물 비엔나소세지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치/백김치(자율)(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/44.7/245.9/3.5	 <p>〈졸업식 &amp; 중업식〉</p>			

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관

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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ ★(별)표시는 청원초 학생들의 의견을 반영한 학생 건의 메뉴입니다!!

