



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.



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

★ 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



포도

사포닌이 풍부해 체내 이노작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



귤

비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



파

식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



배추

섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



호박

비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

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



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



조개

비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★ 겨울 절기(동지)-12.21

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





12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
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) 완주산삼선적떡볶음 (1.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치/백김치 (자율) (9) 파김치 (자율) (9)/오이지무침 애플망고후레 (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) 매콤등갈비찜 (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 Mon 저탄소그린밥상	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
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) 고들단무지무침 순살닭강정 (1.5.6.12.13.15) 배추김치/백김치 (자율) (9) ★요구르트 (월미나) (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 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 동지밥상
친환경김정콩밥 (5) 오징어무국 (17) 수제소시지계첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 오리불고기 (5.6.13) 배추김치/백김치 (자율) (9) 깍두기 (9) 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	친환경칼슘참쌀밥 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 동지팔죽 (인절미고명) (5.13) 꽃게해물탕 (5.6.8.9.13.17) 허브치킨플레로티채소찜&허니머스터드 (1.2.5.6.15) 숙음배추나물 파김치 (자율) (9) 깍두기 (9) * 에너지/단백질/칼슘/철 703.6/34.4/122.5/3.1
12/23 Mon 저탄소그린밥상	12/24 Tue 성탄밥상	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
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	즐거워라 성탄절	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) 바삭순살간짜개 (5.6.12.13) 배추김치 (9) 백김치 (자율) (9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/51.8/434.5/5.4
12/30 Mon	12/31 Tue	◇ 청완초등학교 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, 방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀, 대구/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산 (오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 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
친환경칼슘참쌀밥 한우떡국 (1.16) 눈꽃치즈순살떡볶음 (2.5.6.15) 시금치나물 비엔나소세지계첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치/백김치 (자율) (9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/44.7/245.9/3.5	 <졸업식 & 중입식>			

◇ 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 청완초 학생들의 의견을 반영한 학생 건의 메뉴입니다.!!

