

2023년 12월호

<https://school.jbedu.kr/chuchon>

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 정 정 순  
편집인 : 교 감 오 형 근  
역은이 : 영양교사 함 혜 란  
영양상담실 ☎ 432-6530

## 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°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 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



포도

사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



유자

비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



시금치

식이섬유가 배변활동 촉진  
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



배추

섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

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



고각

비타민 B군과 철분 풍부  
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

## 겨울절기(동지)-12.22

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



<p>◆ <b>수다날 !</b> 수요일은 다 먹는 날 !!</p> <p>◆ 영양량 및 식재료원산지, 알레르기 정보안내 : <a href="http://school.jbedu.kr/chuchon">http://school.jbedu.kr/chuchon</a> → 학교소식 → 식생활관 소식 → 급식게시판</p> <p>◆ 식단 사진 게시 : <a href="http://school.jbedu.kr/chuchon">http://school.jbedu.kr/chuchon</a> → 학교소식 → 식생활관소식 → 식단갤러리</p> <p>◆ 학교 홈페이지 식생활관 소식에서 급식에 사용되는 축산물 이력번호를 조회하실 수 있습니다.</p> <p>◆ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p>		<p>◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯</p>	<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p> 	<p>12/1 <b>Fri</b> 생일밥상</p> <p>클로렐라밥 홍합미역국(18) 주꾸미치즈불고기(2.5.6.10.13) 야채계란말이(1.5) 야채스틱/쌈장(5.6) 배추김치(9) 티라미수 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/32.1/162.6/4.5</p>
12/4 <b>Mon</b>	12/5 <b>Tue</b> <b>저탄소밥상</b>	12/6 <b>Wed</b> 수다날	12/7 <b>Thu</b>	12/8 <b>Fri</b>
<p>친환경차수수밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 아삭이고추된장무침(5.6.13) 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 무생채 진안사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.1/34.3/114.7/2.9</p>	<p>친환경검정콩밥(5) 들깨수제비국(5.6) 코다리무조림(5.6.13) 모듬견과류조림(4.5.13.14) 김구이 깻잎김치(5.6.13) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 713.9/52.4/293.7/4.2</p>	<p>새우볶음밥&amp;소시지구이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩나물김치국(5.9) 오이소박이(13) 모듬야채피클 갯김치(9) 제주감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/30.3/212.0/2.9</p>	<p>친환경찰현미밥 사골우거지국(5.6.16) 캠핑모듬구이(2.5.6.10.15.16) 야채모듬쌈(5.6) 김치볶음(9)/ 총각김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 638.1/27.2/211.1/3.6</p>	<p>친환경찰보리밥 한방닭곰탕(15) 낙지야채볶음(5.6.13) 참나물무침/ 청포묵김무침 콘크러스트피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.6/39.3/307.7/4.7</p>
12/11 <b>Mon</b>	12/12 <b>Tue</b>	12/13 <b>Wed</b> 수다날	12/14 <b>Thu</b>	12/15 <b>Fri</b>
<p>친환경찰흑미밥 나가사키 찜뽕국(5.6.9.13.17.18) 치즈함박스테이크(오븐, 어린임)(1.2.5.6.10.12.13.16) 진미채양콩조림(4.5.6.13.17) 열무된장무침(5.6) 배추김치(9)/ 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.0/42.0/233.1/4.0</p>	<p>친환경찰기장밥 불고기낙지전골(13.16) 오리훈제/무쌈(머스타드쌈콩소스)(1.2.4.5.6.13) 냉이된장무침(5.6) 배추김치(9) 한중견과(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.3/33.7/166.3/8.8</p>	<p>김치볶음밥/김가루(1.2.5.6.9.10.15.16.17) 유부숙국(5.6.7.13.18) 랍스터치즈구이(1.2.5.6) 계란후라이(1.5) 깍두기(완)(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 663.7/34.6/298.0/3.5</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 바삭불고기(5.6.10) 상추쌈(5.6) 골뱅이과일무침(5.6.13) 배추김치(9) 단호박고구마맛탕(4.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/32.8/263.9/4.0</p>	<p>찰옥수수알잡곡밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 숙주미나리무침 로제밀떡볶이(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9)/ 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.2/28.3/180.3/2.5</p>
12/18 <b>Mon</b>	12/19 <b>Tue</b> <b>저탄소밥상</b>	12/20 <b>Wed</b> 수다날	12/21 <b>Thu</b> 동지밥상	12/22 <b>Fri</b>
<p>친환경찰현미밥 북어채달걀국(1.5.6.18) 안동찜닭(5.6.15) 숙갓두부무침(5) 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9)/ 사과(부사) * 에너지/단백질/칼슘/철 717.7/32.9/163.2/4.6</p>	<p>친환경찰보리밥 맑은대구탕(13) 메추리알곤약장조림(1.5.6.13) 브로콜리/초고추장(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 총각김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.2/28.6/199.8/3.7</p>	<p>영양밥(16) 달래양념장(5.6) 다슬기야육된장국(5.6.9) 도토리묵무침(5.6.13) 찰도그를(2.5.6.10.15) 찰도그를(2.5.6.10.15) 배추김치(9) 제주 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/22.0/293.9/3.0</p>	<p>친환경찰기장밥 김치어묵탕(1.5.6.9) 포크커틀렛/브라운소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 콩나물볶음(5)/ 무피클 배추김치(9) 동지팔죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.4/36.5/143.9/11.0</p>	

### 학교급식 식재료 원산지 표시

쌀(백, 중, 누룽지)	국내산/유기농쌀	닭고기/가공품	국내산/국내산	꽃게/가공품	국내산/국내산	갈치/가공품	외국산(파커스탐)/해당없음
김치류(배추)/고춧가루	국내산/국내산	오리고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/해당없음	미꾸라지/가공품	국내산/해당없음
쇠고기(종류)/가공품	국내산(안양)/국내산	콩(두부류, 콩국수, 콩비지)	국내산	명태/가공품	외국산(러시아)/해당없음	낙지, 주꾸미/가공품	외국산(베트남산)/해당없음
돼지고기/가공품	국내산/국내산	오징어/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/해당없음	양고기, 닭고기, 참돔, 조피볼락	사용하지 않음
전복/가공품	국내산/국내산	배추김치, 다량어, 야기	사용하지 않음	가리비, 오랑캐이	사용하지 않음	방어 및 부세	사용하지 않음