



12월 영양소식

춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212. 식생활관 070-7609-5435

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주로 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



파

사포닌이 풍부해 체내 이노산작용에 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



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



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	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
참쌀밥 갈비탕(5.6.16) 무채장아찌 가지무침(5.6) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 단호박칼슘찜빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 670.4/25.3/91.1/3.4	홍국쌀밥 삼색떡국(1.13.16) 깻잎찜(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 오이맛고추무침(5.6) 배추김치(9) 건강고유기농그릭요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 638.3/30.8/175.6/1.8	친환경귀리밥 전복미역국(5.6.18) 상추부추무침(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 사과소스바베큐립(10) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 592.0/24.5/126.8/3.8	찰보리밥 우렁된장국(5.6) 감자조림(2.5.6.13) 근대된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 돈육꼬치구이(10) 딸기주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 555.1/23.4/238.0/3.2	찰기장밥 닭개장(5.6.15) 사과오이무침(5.6.13) 저염지리멸치볶음(13) 치즈달걀말이(1.2) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 568.7/30.7/191.1/2.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경귀리밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13) 치커리무침(5.6.13) 김치볶음(9) 치킨까스(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 우리쌀로만든구운호떡(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 672.1/27.6/247.8/2.3	찰기장밥 웅심이물만두국(5.6.17) 연근조림(5.6.13) 달걀찜(1.2) 냉이시금치무침(5.6) 배추김치(9) 플라워왕새우튀김(1.5.6.9) *에너지/단백질/칼슘/철 623.3/18.3/177.6/4.0	참쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 오징어채조림(13.17) 돌나물유자청무침(13) 파프리카떡볶음(5.6.13) 배추김치(9) 찜만두(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 616.8/21.6/116.1/1.4	찰보리밥 고기짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 두부찜(5.6) 감실파무침(5.6.13) 생선살영양조림 배추김치(9) 요플레(2) *에너지/단백질/칼슘/철 629.5/31.8/273.2/2.9	홍국쌀밥 머시룸크림스프(2.5.6.13.16) 미역줄기볶음 삼겹살고추장구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 무순카프레제(2.12.13) 왕명콩밥(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 631.3/19.8/92.0/1.0
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu 저탄소그린밥상	12/20 Fri
참쌀밥 꼬치어묵국(1.5.6) 게맛살부추무침(1.5.6.8.13) 어니언겉갈비(5.6.10.15.16.18) 두부구이&양념장(5.6.13) 배추김치(9) 치즈블렌브라우니(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 643.0/23.2/207.3/3.2	친환경귀리밥 순두부찌개(5.6.9.10) 마늘콩무침(5.6.13) 감자볶음 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 유산균톡톡(2) *에너지/단백질/칼슘/철 558.9/15.8/99.3/2.1	홍국쌀밥 새우홍박국(9.13) 콩나물미나리무침(5) 어묵볶음(1.5.6.13) 치킨텐더(1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 스위트애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 608.8/26.8/152.7/2.4	찰보리밥 열무된장국(5.6) 메추리알장조림(1.5.6.13) 브로컬리숙회(5.6.13) 두부탕수육(1.5.6) 배추김치(9) 과채주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 638.6/20.0/164.6/5.0	찰기장밥 동치팔죽(17) 참치찌개(5.6.9) 궁채무침(5.6.13) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아몬드썩썩비건미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 670.5/29.9/107.8/3.7
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경귀리밥 한우낙지탕(5.6.16) 돈육장조림(5.6.10) 도토리묵무침(5.6.13) 한입떡갈정(5.6.12.13) 배추김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 630.3/27.4/64.9/2.7	전복영양술밥(5.6.18) 얼갈이된장국(5.6) 돌나물초고추장무침(5.6.13) 단무지무침(13) 황박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 산다케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 652.8/27.8/244.8/4.0	즐거워 성탄절	홍국쌀밥 동족살미역국(18) 토마토스파게티(1.2.5.6.12.13) 파프리카비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 한우불고기(5.6.16) 배추김치(9) 고구마튀김(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 664.2/29.4/90.9/6.8	찰보리밥 청국장찌개(5.9) 계란장조림(1.5.6.13) 취나물들깨볶음(5.6) 떡새우완자(1.2.5.6.9.13.18) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 612.9/26.5/185.5/4.5
12/30 Mon	12/31 Tue	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯		
찰기장밥 황태국(1.5) 섬초무침(5.6) 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13) 순살삼치구이 배추김치(9) 바나나도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 663.1/33.6/112.4/3.3	참쌀밥 짜장면(2.5.6.13) 아욱된장국(5.6.9) 오리훈제매실무쌈(1.2.5.6) 콩나물무침(5.13) 배추김치(9) 골드키위 유기농요구르트(이오)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 622.9/22.5/272.6/4.0	25.1/2 Thu		25.1/3 Fri
		홍국쌀밥 사골곰탕(13.16) 달래오이무침(5.6) 닭고기볶음(5.6.13.15) 깻잎순볶음 메추리알튀김(1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 574.3/26.9/129.2/3.0		친환경귀리밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 치커리상추무침(5.6.13) 쇠고기가지볶음(5.6.16) 홍박전(1.6) 배추김치(9) 말기라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 605.4/29.5/186.7/4.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://chunpo.es.kr/> ->알림마당->식생활관

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 최선을 다합니다

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산

* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산

* 쇠고기:국내산 한우

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산

* 낙지/가공품:국산/베트남산, 주꾸미:국산/베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁챙이(멍게) 사용 안함!