

2019년 2월 호

http://www.chunpo.es.kr/

영양소식

“꿈 · 사랑 · 만족이 넘치는 행복학교”

❁ 겨울철 불청객 감기!

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬이 깨지기 쉽고, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람들이 많아집니다.

❁ 겨울철 건강관리

- 1. 외출 후 손발을 깨끗하게 씻습니다.
- 2. 규칙적인 식사로 영양과 에너지를 보충합니다.
날씨가 추워지면 기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가하고 에너지 소모가 많아지므로, 식사를 규칙적으로 섭취하여야 한다.

- 3. 단백질, 비타민, 무기질을 충분히 섭취합니다.
면역력 강화를 위해 생선, 콩, 고기류, 아몬드, 호두 등 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다. 비타민은 피로 회복과 호르몬을 조절을 활발하게 해주기 때문에 신선한 야채와 과일을 충분히 섭취하면 감기예방에 도움이 된다.

- 4. 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 취하고 수분, 따뜻한 음식을 섭취합니다.
특히 기침이 있을 때 따뜻한 물을 자주 마시고, 피로 회복을 위하여 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 들이는 것이 좋다.

❁ 면역력을 높여주는 음식?

귤에 들어있는 비타민 C는 피부와 점막을 튼튼히 해주고, 신진대사를 돕는다. 귤 껍질을 말린 진피는 한방에서도 기침과 감기 치료제로 쓰고 있다.



무는 비타민 A와, C가 많아 환절기 목감기에 매우 좋다. 즙을 내어 먹으면 해열과 염증 해소에 도움이 되고, 삶아서 먹으면 담을 제거하는 데 효과가 있다. 기침을 멎게 하고, 속을 따뜻하게 보호해 주어 겨울철 감기에 아주 좋다.



설날과 정월대보름

설날 한 해의 시작인 음력 정월 초하루를 일컫는 말입니다. 설은 시간적으로는 한 해가 시작되는 새해 새 달의 첫 날인데, 한 해의 최초 명절이라는 의미를 담고 있습니다.

❁ 설날에는 어떤 음식을 먹나요?



떡국

흰떡가락이 희고 길어 순수와 장수를 의미하는 새해의 첫 음식입니다. 육수에 가래떡을 썬 것을 넣고 끓인 후 지단, 고기, 김 등을 곁들여 엮은 국입니다.



갈비찜

갈비에 당근, 표고, 대추, 은행 등을 넣어 만든 음식으로 추운 겨울 힘을 주는 양질의 단백질을 공급해줍니다.



식혜

엿기름물에 밥을 섞어 따뜻한 곳에서 5시간 정도 두었다가 밥알이 떠오르면 건져 찬물에 헹구고 단물에 설탕을 넣고 끓여 식힌 다음 밥알을 띄워 먹는 전통 음료입니다.

*출처: 인천남동구 어린이급식관리지원센터

정월대보름 정월대보름은 음력 1월 15일로 일 년 열두 달 중 첫 보름달이 뜨는 날입니다. 달은 풍요기원의 의미를 가지고 있어, 정월대보름에는 각지에서 새해의 운수와 관련된 여러 가지 풍습들이 행해집니다.



<오곡밥> <부럼&귀밝이술> <묵은 나물>

2월 학교급식 식단

2/4 Mon	2/5 Tue (설날)	2/6 Wed	2/7 Thu	2/8 Fri
		<p>2월 식단은 6학년 언니, 오빠, 형, 누나 들과 함께 만들었어요. 졸업 전 마지막으로 급식에서 먹고 싶은 메뉴(굵은 글씨)들을 영양을 고려해서 구성해 더욱 의미있는 식단이예요. *^-~*</p>	<p>영양잡곡밥 5. 냉이된장국 5.6.13.18. 시금치나물 13. 제육볶음 5.6.10. 해물볶음우동 5.6.8.9.13.16.17.18. 배추김치 9.13. * 631.4/24.7/140.5/5.5</p>	<p>김치볶음밥 2.5.6.9.10.13. 숙주미나리무침 팽이버섯된장국. 5.6.13. 순살파닭/잠발라소스 1.5.6.12.13.15.16.18. 총각김치 9.13. 사과 * 610.5/31.2/142.1/4.2</p>

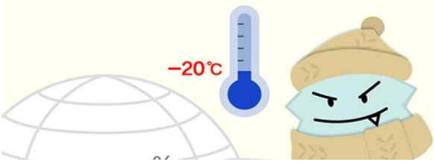
2/11 Mon	2/12 Tue	2/13 Wed 수다날	2/14 Thu 유치원졸업식	2/15 Fri 졸업식/종업식
<p>친환경현미밥 소고기미역국 5.6.16.18 어묵떡볶이 1.5.6.12.13.16. 닭갈비 2.5.6.13.15.18. 배추김치 9.13. 얼갈이된장무침 5.6.18. * 602/24.9/134.9/4.3</p>	<p>친환경강황쌀밥 한우육개장 13.16. 돼지갈비찜 5.6.10.18. 미역줄기볶음 5.13. 오징어김치전 1.6.9.13.17. 총각김치 9.13. 꿀떡 5.13. * 602.1/31.2/125.5/4.8</p>	<p>김가루주먹밥 2.6.10.13 잔치국수&양념장 1.5.6.13.18. 오이참나물초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 바나나 찐만두 1.5.6.10.16.18. * 550.5/18.7/134.9/7.9</p>	<p>친환경수수밥 뜨덕이만두국 1.5.6.10.13.16.18. 콩나물무침 5. 으깬감자샐러드. 1.5.6.13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15. 16. 배추김치 9.13. 달콤한글 * 723.9/28.1/168.4/4.2</p>	

알레르기정보 (식단 옆 번호)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	난류	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기
	11	12	13	14	15	16	17	18		
	복숭아	토마토	야황산류	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		

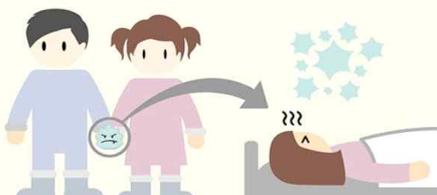
- ✓ 식품 알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성되었습니다. 꼭! 확인 후 지도해주세요.
- ✓ 식단 하단: 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)
- ✓ 자세한 영양, 원산지 정보 안내: <http://chunpo.es.kr/> → 학교소식 → 급식실 → 급식계시판
- ✓ 식단은 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

노로바이러스란 무엇인가?

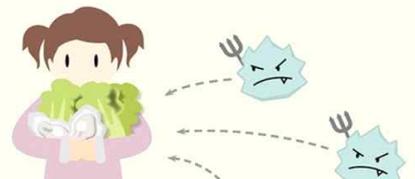
나는 영하 20°C에서도 살 수 있고
겨울철 식중독의 주요원인이기도.



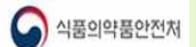
나는 매우 소량만(10개) 있어도 감염될
수 있으며, 사람과 사람사이에서도
전파될 수 있어요.



노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소,
과일이나 오염된 어패류를 먹고 식중독에
걸리면 구토, 탈수 등의 증상이 나타나요.



노로바이러스 예방수칙



30초 이상 비누나
세정제를 이용해
손가락, 손등까지
깨끗이 씻고 흐르는
물에 헹굼



구토물 발생시
신속한 제거 및
주변소독 실시



감염이 의심될 경우
화장실, 변기,
문손잡이 등을
소독 실시



구토·설사 등
증상이 있는 종사자는
식품 조리업무에
즉시 참여 중지



생굴 등 어패류는
되도록 가열·조리
하여 제공(중심온도
85°C, 1분 이상)



야채, 과일 등
생으로 섭취하는
채소류는 세척 등
철저



조리기구는
열탕 또는
염소소독으로
철저히 세척·소독



지하수 사용
집단급식소는
소독장치
(염소자동주입기 등)
정상작동 여부 확인