춘포

12월 영양소식

2022-영양9호

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

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염한 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 생깁니다.

노로바이러스는 어디에서 감염할까요?

주로 감염자의 **대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염합**니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 뒤 입을 통해 감염이 생기기도 합니다.

누구냐?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 **소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염이 생길** 수 있을 정도로 전염성이 높으며, **영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존**할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염이 생기면??

노로바이러스에 걸리면, **24~48시간 이내에 구토, 설사,** 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수 증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

❶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
❷ 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
❸ 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 고 적당한 운동을 해야 합니다!!

채소 & 과일

- 팥 — 사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움
- 시금치 — 철분·엽산이 빈혈 예방, 사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적
- 유자 — 비타민 A와 C, 무기질이 풍부, 피로회복, 소화촉진, 감기 예방
- 시래기 — 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
- 꼬막 — 비타민 B군과 철분 풍부, 칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

겨울 절기(동지)-12.22

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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]

12월 학교급식 식단 안내

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

12/1 Thu	12/2 Fri
친환경찰흑미밥 한우사골곰탕(13.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 느타리호박볶음(5.6.) 배추김치(9.) 크림치즈파이 *에너지/단백질/칼슘/철 522.7/20.9/55.5/2.7	친환경기장밥 새알옹심이만둣국(1.5.6.10.16.18.) 감자조림(2.5.6.13.) 오리훈제+무피클(1.2.5.6.) 김치볶음(9.) 배추김치(9.) 귤(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 633.4/19.8/103.6/5.9

12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed 수다날	12/8 Thu	12/9 Fri
친환경찰보리밥 우렁살된장국(5.6.12.) 콩나물잡채(5.13.) 치즈떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 양파떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 572.3/24.8/222.2/4	친환경찰현미밥 동태살국(5.6.12.13.18.) 치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 비엔나볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 감자볶음 배추김치(9.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 562.2/28.3/127.8/2.6	홍국쌀밥 오징어뭇국(5.6.13.17.) 두부찜(5.6.12.) 호박전(1.6.) 사과소스바베큐립(6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 624.6/32.5/119.4/3.1	친환경찰보리밥 북어달걀국(1.5.12.) 해물볶음우동(2.5.6.10.13.) 한우장조림(5.6.10.) 열무된장지짐(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 635.4/28.4/239.4/4.8	찰현미밥 한우사골순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 상추쑥갓겉절이(5.6.13.) 고사리볶음 떡새우완자(1.5.6.9.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 현미팥호두과자(1.2.5.6.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철 535.2/18.2/78.8/3.2

12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed 수다날	12/15 Thu	12/16 Fri
찰흑미밥 어묵국(1.5.6.7.8.13.18.) 한우갈비찜(2.5.6.10.13.) 숙주볶음(1.5.6.8.) 쫄면야채무침(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 쌀핫도그(1.2.4.5.6.10.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 625.9/29/160.1/4.5	찰현미밥 육개장(5.6.16.) 꼬막살무침(5.6.13.) 삼색나물(1.5.6.8.) 도라지강정(5.6.12.13.) 총각김치(9.) 인절미크림떡(5.) *에너지/단백질/칼슘/철 618.6/21.7/115.5/4.6	친환경찹쌀밥 홍합살미역국(18.) 오징어채조림(13.17.) 치커리부추무침(1.5.6.8.13.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 바나나라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 586.7/30.4/175.7/4.4	친환경찰보리밥 아욱국(5.6.9.) 돼지고기수육(5.6.10.) 청경채무침 낙지볶음(1.5.6.13.) 포기배추겉절이(9.13.) 사과요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 570.7/34.9/252.6/3.7	찰기장밥 삼색수제비국(5.6.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 브로컬리숙회(5.6.13.) 두부가라아게+소스(5.6.13.) 배추김치(9.) 구운치즈스틱(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 545.7/24.3/157/3.7

12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed 수다날	12/22 Thu	12/23 Fri
친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.9.10.) 오이지무침(13.) 오징어볶음(1.5.6.13.) 순살가자미가스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 카사바칩(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 538.2/27.5/129.8/2.8	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.) 청경채무침 무말랭이무침(5.6.13.) 갈비살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 유기농ABC쥬스(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 602.4/24.4/187/4	친환경찰현미밥 돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.) 콩나물무침(5.13.) 견과류멸치볶음(4.5.6.9.13.) 구은김 배추김치(9.) 생크림딸기찹쌀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 589.6/30.8/147.5/2.6	찰기장밥 쇠고기미역국(16.) 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) 양송이오믈렛(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 팥죽(5.6.) 생오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 637/32.1/122.9/5.2	홍국쌀밥 떡국(1.13.16.) 돈삼겹바베큐(6.10.12.13.) 파프리카+양념된장(1.2.5.6.10.13.15.16.) 깻잎순볶음(5.) 배추김치(9.) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 603.8/19.9/126.1/2.4

12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed 수다날	12/29 Thu	12/30 Fri
친환경찰현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 콩나물잡채(5.13.) 미역줄기볶음(5.) 고등어순살구이(5.7.13.) 배추김치(9.) 야쿠르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 527.4/24.8/196.6/2.5	친환경찹쌀밥 한우갈비탕(5.6.13.16.) 더덕오이무침(5.6.13.) 울외장아찌무침(5.6.13.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 622.9/22.2/69/3.3	찰보리밥 된장찌개(5.6.12.) 도토리묵무침(5.6.13.) 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 그릴한입떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 542/24.1/129.7/4	한우비빔밥(5.6.10.13.) 맑은콩나물국(5.) 깍두기(9.) 단호박죽(13.) 한라봉퓨레(13.) 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 603/18.9/157/4.2	

◇ 학교 누리집 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다