

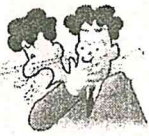


# 12월 영양통신문

문의처:영양관리실 ☎ 472-2175

발행인 : 교 장 이 해 진  
편집인 : 교 감 이 경 규  
워은이 : 영양교사 김 천 속

## 겨울철 영양관리 노하우



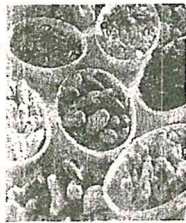
겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해선 비타민이 풍부한 신선한

채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.

### 1) 규칙적인 식사로 에너지 보충

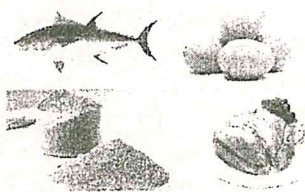
기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가해 에너지 소모가 많아지므로 규칙적으로 음식을 섭취해야 한다.

### 2) 체열 손실방지를 위해 식물성지방을 적절하게 섭취



체내 영양공급이 적절히 이뤄지지 않으면 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량을 내므로 체열 손실 방지 위해 아몬드이나 호두 등 식물성 지방식을 적절히 섭취해야 한다.

### 3) 면역력 강화를 위해 단백질을 충분히 섭취해야 해요.



겨울철 면역력 강화를 위해 생선, 콩류, 고기류 등의 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

### 4) 감기에방에 좋은 비타민과 무기질을 충분히 섭취해야 해요.

기온이 떨어지면 체내 대사율이 증가되어 비타민의 요구량이 증가한다. 특히 비타민A는 목의 점막을, 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해 주므로 감기에방에 도움이 된다. 또한 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 악화 등으로 호흡기 질환, 근육이상을 초래 할 수 있으므로 과일과 신선한 채소를 충분히 섭취해야 한다.

## 식품안전

### 겨울철 노로바이러스 식중독 예방요령

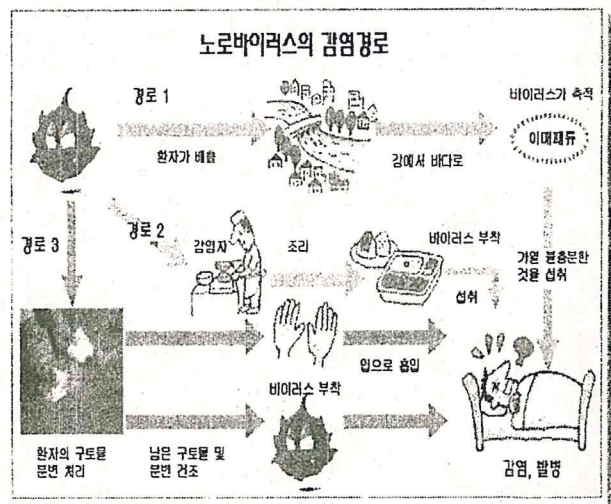
#### 1. 노로바이러스란?

기온이 낮은 겨울철에 많이 유행하는 경향 및 면역력이 약한 어린이에서 노인층까지 폭 넓은 연령층에 감염성 위장염을 일으키는 바이러스

#### 2. 노로바이러스 감염시 증상

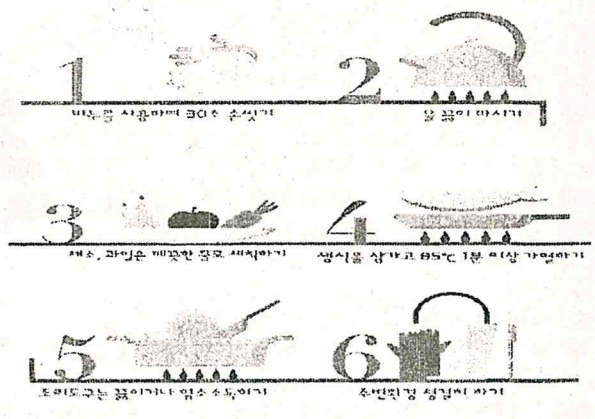
감염 후 24~48시간에 설사, 구토, 복통, 발열 등의 증상을 보임. 일반적으로 3일 이내에 회복되지만 감염 후 1주일간 계속 분변에 바이러스가 배출

#### 3. 노로바이러스 감염 경로



#### 3. 노로바이러스 식중독 예방법

##### 노로바이러스 식중독을 예방하려면?



- 식약처출처-



# 12월 학교급식 식단 안내



## ◇ 원산지 정보

○ 쌀(친환경쌀:군산), 김치 : 배추, 고춧가루(국내산) ○ 쇠고기/가공품:국내산 한우  
○ 돼지고기/가공품 : 국내산 ○ 닭고기/가공품 : 국내산 ○ 오리고기/가공품 :국내산  
○ 수산물 : 제공시 별도 표기

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.dw.ms.kr/> >

교육활동>급식실>급식게시판

◇ 알레르기 정보: 식단명에 있는 숫자는 알레르기를 표시한 것입니다

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

건강한 식사는 알맞게  
생활은 바르게  
활동은 다양하게

12/2 생일밥상	12/3	12/4 수다날	12/5	12/6
찰기장밥 소고기미역국 5.6.8.9.13.16. 매운 돼지갈비찜 5.6.10.13. 콩나물부추무침 5. 해물김치전 1.5.6.9.13. 배추겉절이(절임) 6.9.13. 스틱케이크(파스텔) 1.2.5.6.11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 845.4/44.3/323.8/5.	돼지불고기덮밥 5.6.9.10.13.18. 포켓샌드위치 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 얼갈이된장국 5.6.8.9.13. 도토리묵어린잎무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 딸바라떼 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 858.1/38.4/238.5/8.3	소고기강황주먹밥 1.5.9.13.16. 탄탄면 1.2.4.5.6.8.9.10.12.13.15.16.17.18 단무지(스틱) 맛초킹담강정 1.2.4.5.6.12.13.15.16. 배추김치 9.13. 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철분 1034.5/50.8/294.6/6.8	흑미밥 사골떡만두국 1.5.6.10.13.16.18. 묵은지담볶음 5.6.9.13.15. 시금치나물(들깨) 회오리감자 2.5. 총각김치 9.13. 과일(골드키위) * 에너지/단백질/칼슘/철분 808/50.8/107/5.6	보리밥 햄모듬찌개 2.5.6.9.10.13. 한우매추리알장조림 1.5.6.13.16. 숙주미나리무침 1.5.6.13. 오징어매운볶음 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 에그타르트 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 753.4/48.3/187.6/
12/9	12/10	12/11 수다날	12/12	12/13
차수수밥 대구지리 5.8.9.13. 매운치즈볼담 2.5.6.13.15. 세발나물 3.5.6.18. 애호박/해전 1.2.5.6.8.9.10.13. 배추김치 9.13. 아이스수 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 835.2/49/250/4.8	강황밥 육개장 1.13. 우엉어묵볶음 1.5.6.13. 돼지등갈비김치찜 5.6.9.10.13. 김가루실파무침 13. 총각김치 9.13. 핫도그 1.2.5.6.10.12.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 821.6/40.9/194/5.2	차조현미밥 나가사끼짬뽕국 5.6.8.9.10.13. 간장오리돈육불고기 5.6.10.12.13. 근대무침 5.6. 달봉양념오브구이 2.5.6.12.13.18. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.1/45.5/493.8/7.4	흑미밥 우리밀 봉어빵 1.2.5.6.13. 담공탕(당면) 5.8.9.13.15. 갈치잡자조림 5.6.13. 숙갓애너리무침 치즈돈까스/소스 1.2.5.6.10.12.13. 배추겉절이(절임) 6.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.5/42.6/205.9/9.3	꼬막비빔밥 5.6.13.18. 콩나물국 5.13. 참쌀안심탕수육 1.2.5.6.10.11.12.13.18. 배추김치 9.13. 파인애플(골드) 찜왕만두 1.5.6.10.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 694.5/26.3/154.5/5.5
12/16	12/17	12/18 수다날	12/19	12/20
찰기장밥 참치김치찌개 5.9.13. 가지나물 대파채돈육불고기 5.6.10.13. 새우튀김/갈라만시소스 1.5.6.9.13. 무생채 9.13. 생과일푸딩(망고) 1.2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.2/44.9/206.7/7.8	차수수밥 한우갈비탕 1.5.8.13.16. 낙지볶음 5.6.13. 계란부추말이 1.5.6.13. 찰깨도너츠 1.2.5.6.13. 깍두기(담금) 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.5/39.5/214/5.6	오리훈제철판볶음밥 2.5.6.10.13.18. 유부팽이된장국 5.6.13. 초코볼수제요거트 2.5.6.11.12.13. 등갈비바베큐볶음 5.6.10.12.13. 단무지무침 배추겉절이(절임) 6.9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 781.5/45.2/223/4.4	영양잡곡밥 5. 냉이콩나물국 5.6.9.13. 감오징어무말랭이무침 5.6.13.17. 삼겹살버섯오브구이 5.10.13. 오이스틱/상추쌈 5.6.13. 보쌈김치 9.13. 웅심이단팔죽 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 783.5/36.7/138.1/5.1	짜장밥 2.5.6.10.13. 유부우동국 1.5.6.9.13.16.18. 깻잎치킨강정 1.2.4.5.6.12.13. 배추겉절이(절임) 6.9.13. 요구르트(액상) 2. 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 976.4/41.4/184.9/6.1
12/23	12/24	12/25 수다날	12/26	12/27
홍미밥 오리탕 5.6.13. 실곤약채소무침 5.6.13. 유기농돌김자반 5.13. 함박스테이크(소제)/소스 1.2.5.6.10.12.13.14.16.18 배추김치 9.13. 유기농와플/과일생크림 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 741.1/30.4/215.2/15	찰기장밥 돼지갈비김치찌개 5.8.9.10.13. 호박애너리볶음 5.9.13. 간동기 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 과일쥬스(감귤) 5.13. 우리밀 트리초코케익 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 791.1/35.5/193.9/4.2	 <p>성탄절</p>	찰기장밥 꽃게해물탕 5.6.8.9.13. 양념꼬치어묵 1.5.6.12.13.16.18. 닭다리살훈제/야채무침(바베큐) 소 1.5.6.12.13.16.18. 감자채볶음 5. 우리밀 편빵튀김 1.2.5.6.13. 배추김치 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 713.5/38.7/175.7/4.3	<p>겨울 방학식</p>

\* 식단은 식재료 공급사정으로 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.dw.ms.kr/> > 교육활동>급식실>급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑯을 포함합니다. - 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다. -