

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℃, 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



사포닌이 풍부해 체내 이노산작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



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 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



12월-1월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!</p>		<p>◇ 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</p>	<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p> 	<p>12/1 Fri 생일밥상</p> <p>친환경귀리밥 대구맑은국 친환경콩나물무침 김치피자전 삼겹살양념구이 보쌈김치 사과 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/31.6/176.2/2.5</p>
<p>12/4 Mon</p> <p>친환경발아찰현미밥 닭다리삼계탕 도토리묵무침 떡볶이 삼치데리야끼소스구이 배추김치 방울토마토 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.0/34.0/92.3/5.2</p>	<p>12/5 Tue</p> <p>친환경갈비장밥 청국장찌개 돼지고기수육 사과양배추샐러드 배추김치 굴 군고구마 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 654.3/33.6/181.7/3.5</p>	<p>12/6 Wed 수다날</p> <p>콩나물밥&양념장 팽이미소장국 오이부추무침 닭봉오른구이 무생채 모짜렐라치즈볼 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.3/22.0/68.9/1.9</p>	<p>12/7 Thu</p> <p>친환경검정쌀밥 나주곰탕 시금치무침 두부양념구이 보쌈김치 덴킨초코보스톤 배 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.8/17.8/102.7/3.8</p>	<p>12/8 Fri</p> <p>친환경귀리밥 돈육김치찌개 맛있는계란장 가지나물 푸실리샐러드소시지볶음 보쌈김치 사과 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/27.5/117.9/3.1</p>
<p>12/11 Mon</p> <p>친환경홍미밥 떡만두국 닭찜 상추겉절이 참쌀곰탕치즈로림 배추김치 굴 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.7/27.1/167.7/4.0</p>	<p>12/12 Tue</p> <p>친환경발아찰현미밥 냉이된장국 오이사과초무침 포크커들렛 배추김치 꿀바람떡 배 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.8/27.1/120.2/5.5</p>	<p>12/13 Wed 수다날</p> <p>불고기덮밥 잔치국수 근대된장무침 배추김치 식물성유산균요구르트 바나나 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/32.9/243.4/2.5</p>	<p>12/14 Thu</p> <p>친환경가리비두부밥 어묵국 숙주미나리무침 돼지고기김치두루치기 알타리김치 스위트콘치즈구이 사과 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 613.7/29.6/232.0/2.4</p>	<p>12/15 Fri</p> <p>친환경검정쌀밥 북어미역국 연두부,양념장 허니로스트덕 보쌈김치 토마토 시나몬토스트 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.1/25.0/129.3/3.4</p>
<p>12/18 Mon</p> <p>친환경발아찰현미밥 꽃게찌개 닭감자조림 가지나물 배추김치 두부담은돈저나 배 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.8/32.0/178.9/3.2</p>	<p>12/19 Tue</p> <p>친환경귀리밥 저염식누룽지 명엽채볶음 쇠고기류산술 배추김치 봄동겉절이 김소떡갈콩강정 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 658.0/29.8/132.3/5.7</p>	<p>12/20 Wed 수다날</p> <p>김치볶음밥 유부장국 열무된장무침 돼지고기짜장볶음 슈크림봉어빵 알타리김치 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/26.4/236.4/3.3</p>	<p>12/21 Thu</p> <p>친환경홍미밥 소고기무국 아채졸면무침 닭카레튀김 갈비만두 보쌈김치 굴 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.0/34.4/94.2/2.8</p>	<p>12/22 Fri 성탄밥상</p> <p>친환경검정쌀밥 시래기된장국 애호박버섯볶음 바베큐폭립 보쌈김치 루돌프초코브라우니케익 단팃죽 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.3/24.0/231.4/4.4</p>
<p>12/25 Mon 성탄절</p>	<p>12/26 Tue</p> <p>친환경영양강국밥 햄모듬찌개 시금치무침 불고기낙지볶음 애호박전 알타리김치 바나나 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.4/29.6/124.4/2.8</p>	<p>12/27 Wed 수다날</p> <p>카레라이스 팽이버섯된장국 열무된장무침 탕수육,과일소스 배추김치 납작복숭아 허니그린티 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/28.4/212.5/3.3</p>	<p>12/28 Thu</p> <p>친환경귀리밥 쇠고기미역국 까르보나라스파게티 오이부추무침 소시지야채볶음 보쌈김치 굴 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/28.2/243.2/2.9</p>	<p>12/29 Fri</p> <p>친환경검정쌀밥 순두부찌개 공치(캔)김치조림 김가루실파무침 강용가리치킨 보쌈김치 배 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/34.6/233.3/6.5</p>
<p>2024년 1/1 Mon</p> <p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p> 	<p>1/2 Tue</p> <p>친환경발아찰현미밥 꽃게찌개 떡볶이 스윗알리오오븐치킨 배추김치 숙주나물겉은깨무침 사과 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.7/23.1/121.7/5.4</p>	<p>1/3 Wed 수다날</p> <p>친환경홍국쌀밥 시래기된장국 연두부,양념장 오리불고기 배추김치 유자야채샐러드 피자토스트 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/29.0/315.3/3.9</p>	<p>1/4 Thu</p> <p>친환경귀리밥 포치어묵국 미니버거 돈육대파오른구이 상추겉절이 보쌈김치 요구르트런 양념류 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.7/38.8/273.7/3.1</p>	<p>1/5 Fri</p> 

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.ibedu.kr/pyeonghwa> → 알림방 → 학생활시 → 급식계시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(유치원, 1-2학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

