



I. 식품 속 숨은 불청객 환경 호르몬

★ 환경호르몬이란??

우리 몸에서 정상적으로 만들어지는 물질이 아니라, 산업 활동을 통해 생성, 분비되는 화학물질로 인간이 만든 환경 오염물질에서 나오는 변형된 호르몬. (내분비계 장애 물질이라고도 함.)

★ 환경호르몬의 문제점

정상적인 호르몬의 작용을 방해하여 인체 내분비계에 큰 영향을 미치며, 특히 생식기능에 이상을 초래.

★ 환경호르몬의 피해를 줄이려면?

- ▶ 컵라면은 다른 용기에 옮겨서 먹거나, 최소한 10분 이내에 먹도록 합니다.
- ▶ 캔 음료는 되도록 먹지 않도록 노력합니다. (음료에는 일반적으로 식품첨가물이 많이 사용되며, 특히 캔은 용기 자체에서도 유해물질이 녹아나올 수 있습니다.)
- ▶ 전자레인지에 플라스틱 용기를 넣어 음식을 데우지 않도록 합니다.
- ▶ 육류의 지방은 되도록 적게 섭취하도록 합니다. (환경호르몬은 지방조직에 농축되는 경우가 많으므로 과량의 지방을 섭취하지 않도록 하는 것이 좋습니다.)
- ▶ 되도록 가공식품 또는 인스턴트 식품 섭취를 줄입니다.



II. 찬바람 불 때 체온 높이는 음식 6가지

1. 참깨

- ▶ 참깨는 150g당 마그네슘이 360mg으로 풍부하며, 마그네슘은 혈관과 근육을 이완해 혈액순환을 도와 체온을 적절하게 유지.
- ▶ 참깨 외에도 해바라기씨나 아몬드 같은 견과류에 마그네슘이 많아 하루에 한주먹 정도 간식으로 먹으면 좋습니다.

2. 단호박

- ▶ 단호박은 노란색으로 보이게 하는 성분인 베타카로틴이 풍부.
- ▶ 베타카로틴은 항산화 성분으로, 체내 산소공급과 혈액 순환에 도움을 줘 체온을 유지

3. 생강

- ▶ 생강은 '진저론'이란 소염 성분이 있어 체온을 상승 시킬 뿐만 아니라 몸속에 숨어 있던 차가운 기운을 빼내는 역할을 합니다. 꿀도 몸속 대사를 촉진하는 식품으로, 꿀에 생강을 절여 절편으로 먹는 것도 체온 상승을 돕습니다.

4. 계피

- ▶ 계피는 혈류량을 늘리고 혈액 순환을 촉진해 몸을 따뜻하게 합니다. 계피의 주성분인 '신남알데하이드'는 살균·항암효과, 계피는 그냥 먹기보다 생강과 함께 차로 끓여 마시면 좋습니다.

5. 부추

- ▶ 동의보감에 따르면 부추는 몸을 따뜻하게 하므로 배가 잘 아프거나 손발이 찬 사람이 즙을 내어 먹으면 좋은 식품으로 철분이 함유되어 있어, 혈액 생성과 혈액순환을 도와줍니다.

6. 마늘

- ▶ 마늘의 알리신 성분은 비타민 B군의 흡수를 도와 체내 에너지 대사를 활발히 하고, 병원균을 죽여 감염을 예방해 줍니다.

노로바이러스 예방법

개인 위생관리

1

개인 위생
철저히 유지



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기
(외출 후, 배변 후, 식사 전·후 등)

2

음식 충분히
익혀 먹기



조개 등 패류 조리 시
85℃ 이상, 1분 이상 가열 후
음식 섭취

3

끓인물
마시기



오염이 의심되는
지하수 사용 금지 및
식수는 끓여서 섭취



12월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 다소 변동 될 수 있음을 알려드립니다.
 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.전주덕일초등학교.kr> -> 알림방 -> 급식
 ☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.
 ◇ 알레르기정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12. 토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자 20. 파인애플
 ⇒ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.
 ⇒ '아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.

12/1 Thu	12/2 Fri
학교장재량휴일 (개교기념일)	<ul style="list-style-type: none"> · 클로렐라밥(18.) · 근대된장국(5.6.13.) · 돼지갈비(가래떡)찜 (5.6.10.13.18.20.) · 주꾸미강회(5.6.13.17.) · 복숭아요거트(1.2.6.11.13.) · (수제)폴더와플 (1.2.5.6.9.10.11.13.15.18.) · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 896.7/44.9/477/6.9

12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed	12/8 Thu	12/9 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 새알만두미역국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) · 매실돈육고추장불고기 (5.6.10.13.18.) · 콩나물부추무침(5.13.) · 생크림오믈렛 (1.2.5.6.9.10.11.13.15.18.) · 사과즙(로컬)(5.13.) · 배추김치(6.9.13.) · 양배추찜(3.4.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/34.3/95/3.2 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · (얼큰)돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.) · 멘츠카츠 (1.5.6.9.10.13.18.20.) · 까르보나라(1.2.5.6.10.13.) · 청경채나물 · 파인애플스틱(13.) · 배추김치(6.9.13.) · 리코타샐러드 (1.2.4.5.6.12.13.20.) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.6/35.3/231.2/4.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 참치마요덮밥 (1.5.6.9.13.16.18.20.) · 오색어묵국 (1.5.6.9.13.16.18.) · 치즈크루스트콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 웃담딸기요구르트(2.13.) · 단무지(13.) · 볶음김치(5.6.9.13.) · 배추김치(6.9.13.) · 갯김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 1004.9/54.1/346.5/5.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 클로렐라밥(18.) · 한우갈비탕(5.6.8.13.16.) · 미트볼파리고추볶음 (1.2.5.6.10.13.20.) · 오징어고추장불고기 (5.6.13.17.) · 딸기 · 깍두기(6.9.) · 배추김치(6.9.13.) · 깻잎김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.2/40.7/113.3/4.8 	<ul style="list-style-type: none"> · 강황밥 · 냉이김치된장국(5.6.9.13.) · 닭갈비치즈떡고추장볶음 (2.5.6.13.15.) · 크런치생선(대구)까스 &타르소스 (1.2.5.6.13.20.) · 과일요거트샐러드 (1.2.5.12.13.20.) · 딸기파이(1.2.5.6.8.13.) · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.2/29.5/123.5/5
12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed	12/15 Thu	12/16 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 사과조랭이떡국 (1.5.6.13.16.) · 매추리알우렁어묵간장조림 (1.5.6.13.18.) · 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.18.20.) · 파래돌김자반(5.13.) · 골드키위(5.13.20.) · 백김치(9.13.) · 총각김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/31.9/254.5/4.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 시래기된장국(5.6.13.) · 동파육(2.5.6.9.10.13.18.) · 숙주무침(13.) · 쫄면야채무침(5.6.13.) · 모듬튀김 (1.2.4.5.6.10.13.16.18.) · 배추김치(6.9.13.) · 무말랭이양념무침(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 695/35.7/237.5/11.1 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥(2.5.6.13.) · 육개장(5.6.13.16.) · 닭고기담면찜 (5.6.13.15.16.18.) · 시금치두부무침(5.) · 쿠키엔크림아이스슈 (1.2.5.6.13.) · 웃담사과요구르트(2.13.) · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.5/33.4/205.9/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 흑미밥 · 우렁살감자두부된장국 (5.6.13.18.) · 수제돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.18.20.) · 건취나물볶음(5.6.13.) · 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.) · 삶은계란(1.5.) · 밀감푸딩(5.6.13.20.) · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 793.2/36.4/327.6/5.3 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(돈육함유) (2.5.6.10.13.15.) · 물만두국(1.5.6.9.10.13.) · (수제)달콤양념순살치킨강정 (1.2.5.6.12.13.14.15.18.20.) · 단무지(13.) · 복숭아맛쿠퍼스(2.5.13.20.) · 배추겉절이(6.9.13.) · 총각김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/25.3/122.5/6.4
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed	12/22 Thu	12/23 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 수제비들깨국(5.6.13.) · 매추리알돈육장조림 (1.5.6.10.13.18.) · 오리매콤훈제&무쌈 (1.5.6.13.18.20.) · 도토리묵상추무침(5.6.13.) · 고구마맛탕(4.5.6.13.) · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/43.3/169.7/6 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 찜뽕국&면(1.5.6.8.9.10.13.15.16.18.) · 돈육파제간장불고기 (5.6.10.13.18.20.) · 계란말이(1.5.6.13.) · 근대된장무침(5.6.13.) · 미니붕어빵(말.슈크림) (1.2.5.6.13.) · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.7/39.1/166.4/5.4 	<ul style="list-style-type: none"> · 한우콩나물밥(5.6.13.16.18.) · 아욱들깨된장국(5.6.13.) · 고기불만두&갈비불만두 (1.2.5.6.10.13.16.18.) · 닭봉양념구이 (2.5.6.12.13.15.18.20.) · 새알팔죽(5.13.) · 배추김치(6.9.13.) · 깻잎김치(6.9.13.) · 총각김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.3/39.1/172.2/5 	<ul style="list-style-type: none"> · 홍국쌀밥 · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) · 수제탕수육 (1.5.6.10.12.13.20.) · 해물볶음우동 (5.6.8.9.10.12.13.15.17.18.) · 시금치무침(13.) · 굴 · 배추김치(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.3/34.4/123.8/3.7 	<ul style="list-style-type: none"> · 잡곡밥 · 소고기미역국 (5.6.13.16.18.) · 오삼고추장불고기 (5.6.10.13.17.) · 감자채햄볶음(5.13.) · 볶음김치(5.6.9.13.) · 스페셜케익(1.2.5.6.9.13.) · 깍두기(6.9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555/29.5/141.4/3
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed	12/29 Thu	12/30 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥(2.5.6.13.16.) · 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.) · 수제간통기(1.5.6.13.20.) · 연두부계란찜(1.5.9.13.) · 파리고추사각어묵볶음 (1.5.6.13.18.) · 김(개별포장)(5.13.) · 배추김치(6.9.13.) · 가지무침(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 498.3/34.2/145.1/4 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥(1.5.13.16.18.) · 누룽지(13.) · 계란후라이(1.5.13.) · 갈릭갈비살떡갈비스틱 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.20.) · 초코칩컵아이스크림 (1.2.5.6.9.10.13.) · 배추김치(6.9.13.) · 무생채(6.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.6/30/232.2/3.6 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 청국장(5.6.9.10.13.) · 돼지고기수육(보쌈) (5.6.9.10.13.18.) · 비엔나떡볶이계첩볶음 (1.2.5.6.10.12.13.18.) · 찜빵(1.2.5.6.13.) · 우리쌀식혜(6.13.) · 배추김치(6.9.13.) · 상추야채쌈(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 777.9/44.3/169.4/4 	<ul style="list-style-type: none"> · 자장면 (1.2.5.6.10.13.15.18.) · 북어두부계란국(1.5.13.) · 파콘치킨떡강정(1.2.5.6.12.13.15.18.20.) · 배추김치(6.9.13.) · 단무지(13.) · 요구르트(2.13.) · 쌀밥 * 에너지/단백질/칼슘/철 664/27.8/258.5/3 	졸업, 종업식

◇ 급식식재료 원산지

쌀: 전북친환경쌀	잡곡: 국내산	배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남 또는 중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
누룽지: 국내산(매쌀)	떡: 국내산(매쌀)	총각김치, 열무김치, 깍두기, 갯김치 등: 국내산	오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루산	꽃게/가공품: 중국산/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국내산		고등어, 삼치/가공품: 국내산/	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/
쇠고기/가공품: 한우/국내산		오리고기/가공품: 국내산/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/
돼지고기/가공품: 국내산/국내산		달걀/가공품: 국산, 무항생제우생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	어육해물가공품(어묵, 연육 등): 수입산
닭고기/가공품: 국내산/국내산		동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원양산	공치/가공품: /원양산(공치캔)	