



12월 식단 및 영양소식지

식생활관

☎ 070-4919-5295

위생 및 영양정보

< 이달의 절기 >

1. 대설 (大寒) - 12 / 7 일

- 대 설 : 눈이 가장 많이 내린다는 뜻에서 붙여진 이름의 절기입니다. 하지만 온난화로 인해 우리나라는 적설량이 많다고 볼 수는 없다고 합니다. 대설에는 메주를 만들기 시작하는 시기이기도 합니다.

2. 동 지 (冬至) - 12 / 22 일

- 동 지 : 일 년 중에서 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날로 팔죽 먹기, 보리밥기 등을 하였다고 합니다.

< 이달의 절기 음식 >

1. 대설 : 메주 만들기

2. 동지 : 팔죽, 찹쌀 주악등



< 이달의 제철식품 >

채소류	무, 배추, 마, 당근, 생강, 시금치, 미나리, 양배추, 달래, 도라지, 봄동, 우엉, 양상추
어패류 및 생선류	오징어, 멸치, 낙지, 굴, 대구, 아귀, 모시조개, 조기, 봉장어, 명태, 대합, 홍합 등
해조류	다시마, 김, 파래, 톳, 물미역
과일	오렌지(한라봉), 귤

< 팔의 영양 >



1. 팔의 주요성분은 **당질과 단백질**, **비타민B1**으로 vitB1은 현미보다도 많아 예부터 **각기병의약용**으로 널리 쓰였다고 합니다.



2. **이뇨작용과 변비예방**에 뛰어난 팔은 외피에 들어 있는 **사포닌과 풍부한 식물성 단백질과 무기질**이 신장병, 심장병, 각기병의 소염작용과 붓기 제거에 효과가 있다고 합니다.

3. 팔은 해독작용이 뛰어나 숙취 해소에도 좋다고 합니다.

단, 너무 오래 드시면 몸의 기운을 빠지게 하고 위장이 약한 분들은 배에 가스가 많이 찬다고 하니 적당히 섭취 하는 것이 좋습니다.

✓ 노로바이러스는 어떻게 감염되나요??

- 사람의 손, 분변, 구토물을 접촉한 손
- 감염자 분변과 구토물에 오염된 음식물
- 오염된 물(지하수·우물 또는 오염된 연안해수)
- 오염된 식품(어패류, 샐러드, 상추등)



발병시기	겨울철에 주로 발생하나 최근 계절상관없이 발생(10~2월사이주로발생)
잠복기	24~48시간
증상	설사, 복통, 구토
지속시간	발병 후 1~3이내, 자연적으로 치유됨

✓ 노로바이러스는 환경에서 얼마나 생존할까??

실온	10일 정도 생존 가능
10℃ 해수	1개월 정도 생존 가능
-20℃~-80℃냉동	수 년~ 수십 년 생존 가능

- 노로바이러스는 구조적으로 안정하여 자연환경에서 장기간 생존 가능한 것으로 알려져 있습니다.

✓ 노로바이러스를 예방하기 위한 수칙??

- ①개인 위생 및 손 씻기의 생활화
 - 비누를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기
- ②노로바이러스 감염 시에는 조리 금지
- ③식품 조리 및 섭취요령
 - 식품을 조리할 경우 중심 온도 85℃에서 1분 이상 가열 조리한다.
 - 가열 조리된 식품을 맨손으로 만지지 않도록 주의 한다.
 - 채소 및 과일류의 비가열식품은 반드시 살균·세척제를 사용하여 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취하고, **굴등 패류는 생식을 자제**한다.
- ④철저한 세탁
 - 환자의 분변이나 구토물이 오염된 의류 등은 세정제(살균·세척제)를 첨가하여 철저히 세탁하고 건조시킨다



	12월 7일 (월)	12월 8일 (화)	12월 9일 (수)	12월 10일 (목)	12월 11일 (금)	12월 12일 (토)
조식	친환경보리밥 소고기무국 5.12.16. 갈릭떡갈비스틱 5.6.10.13.15.16.18. 시금치무침 김계란말이 1. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.7/38.7/200/5.4	누룽지 허쉬초코도넛&아 이사랑음료 1.2.5.6. 바나나 13. 레드베리에너지바 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 750.2/10.5/67.1/1.5	친환경현미밥 맑은순두부국 1.5.18. 고메치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 진미채고추장조림 17. 꽃맛살샐러드 1.2.5.6.8.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.4/44/244.6/6.9	부추바지락죽 18. 햄치즈토스트 1.2.5.6.10.13.15.16. 시리얼&우유 2.5.6. 군고구마 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.7/21.7/364/6.7	친환경현미밥 오징어무국 17. 닭살데리야끼조림 5.6.13.15. 콩나물무침 5. 롱치즈스틱 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 759.7/38.8/258.2/3.5	소불고기주먹밥 1.2.5.6.10.16. 참치김치찌개 5.9. 왕만두 1.5.6.10.16.18. 깍두기 9. 사과 13. 두유 5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 707.2/33.4/240.1/14.6
중식	친환경검은콩밥 5. 종합어묵국 1.5.6. 목은지닭볶음탕 9.15. 브로콜리, 표고버섯초회 참나물무침 총각김치 9. 생크림요거트 2.5.6.11. * 에너지/단백질/칼슘/철분 803.6/43/242.5/4.9	친환경흑미밥 실파계란국 1. 치즈돈카츠 1.2.5.6.10.12.13.18. 고등어무조림 7. 콩나물무침 5. 배추김치 9. 제리뽕 * 에너지/단백질/칼슘/철분 841.2/35.8/273.2/4.4	친환경보리밥 동태찌개 5.12.18. 돈육간장불고기 5.6.10. 비엔나소시지볶음 2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. 파인애플 상추&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 767.8/42.4/276.5/5.7	친환경검은콩밥 5. 참치시레기국 5. 파닭 2.5.6.12.13.15. 해물볶음우동 5.6.9.10.13.17.18. 상추겉절이 배추김치 9. 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 779.1/39.3/289.9/7.1	친환경수수밥 바지락순두부찌개 5.10.18. 매콤돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. 야채계란찜 1. 어린새송이버섯볶음 무생채 * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.8/40/279.5/6.8	
석식	친환경현미밥 두부유부장국 5.6.7.12.18. 비빔만두 1.5.6.10.16.18. 새송이떡갈비 5.6.10.12.13.15.16. 치커리상추무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.3/36.5/269.5/5.2	친환경보리밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 부추무침 오리주물럭 5.6. 배추김치 9. 깻잎&쌈무 참미유애플음료 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 726.7/37.5/210.1/4.9	친환경흑미밥 얼큰어묵무국 1.5.6. 옛날왕돈까스 1.5.6.10.12.13.18. 야채계란찜 1. 황도샐러드 1.5.11. 배추김치 9. 블루베리요거트 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 840.1/34.6/288.4/4.3	친환경보리밥 김치콩나물국 5.9. 진미채고추장조림 17. 돈육간장불고기 5.6.10. 연두부&양념장 5. 오이무침 오라떼 11.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 854.2/46.7/289.2/4.7	김밥볶음밥 1.2.5.6.10.15.16. 우동 1.2.5.6.9. 가마보곶맛바 1.5.6. 배추김치 9. 반달단무지 참미유포도워터 젤리* 2.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.4/30.6/333.3/5.2	

	12월 14일 (월)	12월 15일 (화)	12월 16일 (수)	12월 17일 (목)	12월 18일 (금)	12월 19일 (토)
조식	친환경흑미밥 김치어묵국 1.5.6.9.12. 돈육고추장불고기 5.6.10. 계란후라이 1. 싸먹는햄 1.2.5.6.10.15.16 . 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 776.6/42.6/293.1/4.6	영양닭죽 15. 뽕띠샌드 1.2.5.6. 바나나 13. 오레오오즈시리얼 &우유 2.5. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 725.4/19.2/219.9/2.7	친환경현미밥 참치김치찌개 조 5.9.16.18. 비엔나케첩조림 2.5.6.10.12.15.16. 콩나물무침 5. 삼치구이&데리야끼소스 5.6.13. 배추김치 9. 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.2/46.3/305.7/4.7	깍두기 9. 소라살죽 인절미갈릭토스트 1.2.5.6. 초코칩스시리얼&우유 2.5.6. 양상추샐러드1&오리엔탈D 5.6.12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 719.9/19.9/219.1/5.3	친환경보리밥 새우젓연두부달걀국 1.5. 양배추찜&양념장 치즈닭갈비 2.13.15. 햄계란전 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.2/42.8/317.6/4.5	친환경흑미밥 애호박우렁된장국 5.12. 시금치무침 코코넛연어치즈까스 1.2.5.6.12.13. 너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 854.1/31/306.7/5.5
중식	친환경보리밥 순대국1 2.5.6.10.13.16. 부추겉절이 오징어야채볶음 17. 배추김치 9. 오이고추, 파프리카&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 705.3/32.6/249.6/6.3	친환경현미밥 얼큰콩나물국 5. 치킨까스&카레소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 돈육장조림 10. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 833.4/47.7/304.8/4.7	친환경흑미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 숙주미나리무침 새우까스&타르타르소스 1.5.6.9.13. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.2/36.4/304.6/4.1	자장밥 5.6.10.13.16. 실파계란국 1. 옛날잡채 10. 가지무침 배추김치 9. 반달단무지 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 707.2/25.3/329.3/3.6	친환경현미밥 청국장 5.9.10.12. 돈육고추장불고기 5.6.10. 크리스피야채김말이 1.5.6.16. 배추김치 9. 상추&쌈장 5.6. 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 702.3/36.5/312.6/9.7	
석식	친환경현미밥 맑은콩나물국 5. 시금치된장무침 5.6. 마파두부 5.6.10.12.13.18 . 크런치스파이시생선까스 1.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.1/35.2/327.3/12.4	친환경흑미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 반달매콤닭불고기 1.2.5.6.10.15.16. 열갈이된장무침 오색오미전 1.5.6.10.16.18. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 796.7/38.2/313/5.8	친환경보리밥 열갈이등뼈탕 10. 메추리알조림 1. 참나물무침 땅콩코다리강정 4.5.6.12.13. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 857.2/67.6/243.8/4.1	햄야채볶음밥 1.2.5.6.10.15.16. 물만두국 1.5.6.10.16.18. 고구마스트링롤 까스 1.5.6.10.12.13.16.18. 오이고추된장무침 파래김자반 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 782.6/33.1/312.5/7.4	라면&미니밥 1.2.5.6.10.15.16. 매콤떡볶이 1.5.6. 군만두&초간장 1.5.6.10.16.18. 배추김치 9. 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 804.8/24.3/327.3/8.2	

	12월 21일 (월)	12월 22일 (화)	12월 23일 (수)	12월 24일 (목)	12월 25일 (금)	12월 26일 (토)
조식	친환경현미밥 소고기무국 . 5.16. 숙주나물무침 돈육간장불고기 10. 배추김치 9. 팔참쌀떡 6. 바삭도시락김 * 에너지/단백질/칼 숨/철분 866.3/49.8/468.1 /5.8	참치마요구운 주먹밥 1.2.5.6.10. 크림스프 2.5.6.13.16. 슈가두부도넛 1.2.5.6. 바나나 13. 모닝시리얼우유 2. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 833.8/30.9/249.4 /9.4	친환경현미밥 연두부계란국 1.5. 열갈이된장무침 5.6. 오색현미육원전 1.2.5.6.10.15.16 . 배추김치 9. 사과 13. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 720.9/30.7/311.1 /5.7	소고기버섯죽 16. 초코후레이크&우 유 1.2.5.6. 시나몬러스크 2.5.6. 모짜렐라치즈볼 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 714.3/21.9/282.1 /2.2		
중식	친환경보리밥 김치어묵국 1.5.6.9. 닭볶음탕 15. 고등어무조림 7. 열무된장무침 배추김치 9. 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼 숨/철분 775.9/41.3/208.4 /4.3	친환경흑미밥 순두부찌개 5.9.10.18. 양배추찜&쌈장 5.6. 제육볶음 10. 배추김치 9. 고구마수제피자 1.2.5.6.10.12.13 .15.16. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 775.9/41.1/296.7 /5.5	오므라이스 1.5.6.12.13.18. 두부유부장국 5.6.7.18. 매콤떡볶이 1.5.6. 단무지부추무침 배추김치 9. 초코렛칩쿠키 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 739.8/24.6/225.4 /3.8	친환경보리밥 들깨미역국 수제돈까스&소스 1.2.5.6.10.12.1 3.18. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.15.16. 상추겉절이 배추김치 9. 크리스마스초코 샌드 1.2.5.6. * 에너지/단백질/ 칼숨/철분 803.9/36/247.6/ 4.1		
석식	치즈김치볶음밥 1.2.5.6.10.13.15 .16. 맑은콩나물국 5. 참나물무침 순대야채볶음 2.5.6.10.13.16. 계란후라이 1. 총각김치 9. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 764.7/33.7/532.7 /5.5	친환경백미밥 &카레돈까스 1.2.5.6.10.12.13 .16.18. 팽이버섯두부된장 국 5. 상추무침 참쌀도너츠 1.2.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 828.3/27.3/347.4 /6.1	친환경현미밥 닭곰탕 5.6.15. 미트볼후싹리볶음 1.2.5.6.12.13.15 .16. 삼치구이 오이무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼 숨/철분 712.7/36.3/301.7 /3.5	급식없음		

	12월 28일 (월)	12월 29일 (화)	12월 30일 (수)			
조식	친환경보리밥 어묵국 1.5.6. 오징어볶음 17. 소떡소떡 2.5.6.10.15.16. 매콤콩나물무침 5. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.7/38/277.2/4	단호박죽 모닝갈릭버거 1.2.5.6.10.13.15. 16. 18. 알감자꼬치 배추김치 9. 포도주스 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 797.2/34.1/287.7/4.6	친환경현미밥 소고기미역국 16. 콩나물제육볶음 5.10. 어린새송이버섯볶음 배추김치 9. 쿠앤크마카롱 1.2.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 778.5/37.8/337.2/4.4			
중식	친환경흑미밥 청국장 5.9.10. 간장찜닭 5.6.13.15.18. 숙주미나리무침 진미채볶음 17. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 795.5/45/193.7/4.2	친환경보리밥 조랭이떡구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 등뼈김치찜 9.10. 오이고추된장무침 5.6. 콘치즈오븐구이 1.2.5.6.10.13.15.16. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.6/37.9/237.4/3.3	친환경흑미밥 돈육콩나물김치찌개 5.9.10. 고구마닭갈비 15. 김가루실파무침 파리고추어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 801.8/41.6/291.7/4.4			
석식	친환경현미밥 북어두부계란국 1.5. 갯잎육전 1.5.6.10.15.18. 쫄면 5.6. 가지나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 738.4/34.8/275.2/6.5	열큰유부어묵우동 1.2.5.6.7.9.18. 미니밥 방울탕수육&후르츠탕수육소스 1.5.6.10.11.12. 배추김치 9. 단무지 살구에이드 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 792.3/26.6/240.9/12.3	급식없음			

◆ 알레르기 정보

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.잣

◆ 원산지

- 쌀:국내산 (친환경) • 콩:국내산 • 두부:국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
- 돼지고기, 닭고기, 오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/수입산 • 고등어, 오징어, 꽃게:국내산
- 명태, 동태, 코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치:세네갈 • 수산가공품:국내산/수입산

※ 상기 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날
매주 수요일은 잔반없는 날

2020. 12. 07

덕 암 고 등 학 교 장