

★ 겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기가 쉽게 걸릴 수도 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.



★ 추운 겨울 영양소 유지에 좋은 음식?



토마토

비타민 A,B,C,D,E,칼슘 등 함유
체내의 활성산소 제거 및 활력증진

귤

피로회복, 혈압안정, 눈 건강에 효과
피부건강, 감기예방, 변비예방



호두

성인병, 변비, 동맥경화, 탈모예방
피부노화 방지

★ 겨울철 건강관리 방법!



★ 노로바이러스란 무엇인가?

노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하고 있으나 최근에는 계절과 관계없이 발생함
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내 자연적으로 치유

예방법은?

- 조리 전·후에 항상 손을 깨끗하게 씻을 것
- 식기, 수저, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 열탕소독 할 것
- 오염의실 시설·기구는 열소계 살균·소독제 (예, 차아염소산나트륨)를 이용하여 살균·소독 할 것

절기 이야기 (2월)

■ 입춘 (2월 4일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫 번째 절기.

입춘날에는 햇나물 무침을 먹었습니다.

햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



<탕평채>



<달래나물>



<죽순나물>

■ 정월 대보름 (2월 24일)

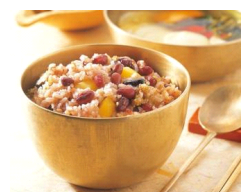
정월대보름은 음력 1월 15일로 한자어로는 '상원(上元)'이라고 한다. 각지에서 새해의 운수와 관련된 여러 가지 풍습들이 행해짐.



<부럼&귀밝이술>



<묵은 나물>



<오곡밥>

				2월 1일 (목)	2월 2일 (금)
중 식				친환경현미밥 북어콩나물국 5.9 돼지갈비김치찌침 9.10 야채계란말이 1 오징어살채조림 17 파래돌김자반. 5 총각김치 9	친환경보리밥 새알심만두국 1.5.6.9.10.15.16.18 통살닭꼬치&양념치킨소 스 5.6.12.13.15 로제떡볶이 1.2.5.6.10.12.13.15.1 6 숙주미나리무침 배추김치 9 자몽허니블랙티 13
				에너지/단백질/칼슘/철 886.9/42.2/324.7/3.5	에너지/단백질/칼슘/철 871.9/32.1/297.9/11.3
	2월 5일 (월)	2월 6일 (화)	2월 7일 (수)		
중 식	친환경보리밥 한우육개장 9.16 오리훈제&쌈무,머스터드 1.5.6.13 그릴비엔나 2.5.6.10.15.16 애호박볶음 배추김치 9	친환경기장밥 빼없는감자탕 9.10 수제치킨까스&카레소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18 옛날잡채 10 오이무침 배추김치 9	자장면 5.6.10.13.16 미니밥 실파계란국. 1.9 떡갈비오꼬노미야끼 1.5.6.10.12.13.15.16.1 8 통오징어튀김 1.5.6.17 브로콜리&표고버섯초회 배추김치 9 식혜		
	에너지/단백질/칼슘/철 866.8/36.1/229.7/3.9	에너지/단백질/칼슘/철 877.2/46.0/350.7/4.3	에너지/단백질/칼슘/철 881.3/43.5/318.3/3.9		

◆ 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(두부류):국내산 • 고춧가루:국내산 • 김치류:국내산 • 소고기:국내산(한우)
 - 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 • 축산물가공품:국내산/외국산 • 고등어,오징어,참조기,꽃게:국내산
 - 명태,동태,코다리:러시아산 • 낙지:베트남산 • 갈치,꾸꾸미:외국산 • 다랑어/가공품:원양산 • 수산가공품:국내산/외국산
- * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 아귀, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용 안함

※ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

매월 둘째주, 넷째주 수요일 중식은 채식의 날

(채식의 날에는 소고기, 돼지고기, 닭고기를 제외한
달걀, 해산물, 두부가 함유된 채식 식단이 제공됩니다.)