	가 정 통 신 문	2020 - 41호
	6월 식단 및 영양소식지	식생활관 ☎ 070-4919-5295

위생 및 영양정보

🔎 코로나19

□ 코로나19란?

2019년 12월 중국 우한에서 처음 발생한 뒤 중국 전역과 전 세계로 확산된 호흡기 감염질환이다. 초기에는 원인을 알 수 없는 호흡기 전염병으로만 알려졌으나, 세계보건기구(WHO)가 2020년 1월 9일 해당 폐렴의 원인이 새로운 유형의 코로나바이러스(SARS-CoV-2, 국제바이러스분류위원회 2월 11일 명명)라고 밝히면서 병원체가 확인됐다.

□ 감염 경로

코로나바이러스감염증-19(코로나19)는 감염자의 비말(침방울)이 호흡기나 눈·코·입의 점막으로 침투될 때 전염된다. 여기서 비말감염은 감염자가 기침·재채기를 할 때 침 등의 작은 물방울(비말)에 바이러스·세균이 섞여 나와 타인에게 감염되는 것으로 통상 이동거리는 2m로 알려져 있다.

□ 코로나19 증상

2~14일의 잠복기를 거쳐서 발열(37.5℃ 이상), 호흡기 증상(기침, 인후통 등), 폐렴, 근육통과 피로감, 설사 증상이 나타난다.

□ 감염병 예방 수칙

1. 손바닥, 손톱 밑 비누로 꼼꼼하게 손씻기!
2. 기침할 땐 옷소매로 가리기!
3. 기침 등 호흡기증상자는 반드시 마스크 착용(의료기관 방문 시 필수)
4. 선별진료소(의료기관) 방문 시 의료진에게 해외여행력 알리기
5. 감염병이 의심될 땐 관할보건소 또는 1339, 지역번호 +120 상담

출처-질병관리본부

🔎 면역력을 높이는 영양소

□ 면역력이란?

면역력은 인체 외의 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 다양한 세균으로부터 우리 몸을 보호해주는 "인체 방어 시스템"을 의미한다.

비타민A	면역반응, 항암작용, 항산화작용
비타민C	면역기능을 담당하는 백혈구에 비타민C 농도가 매우 높음, 항산화기능이 있어 면역세포가 손상되는 것을 방지.
비타민D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여
비타민E	면역반응 증진
단백질	면역체계에서 사용되는 세포들의 주요성분을 구성, 면역세포에서 생성하는 항체로서 작용하여 질병에 대해 저항력을 지님.

🔎 면역력을 높이기 위한 식품

우유는 성장기 어린이나 외부 박테리아, 바이러스 등에 노출되기 쉬운 청소년들의 면역체계를 강화시키는 데 도움이 되는 대표 식품으로, 면역력을 강화시켜 주는 면역글로불린, 라이소자임, 락토페린 등의 성분을 함유하고 있다.

김치는 숙성 과정에서 여러 가지 미생물과 효소의 작용으로 발효가 일어난다. 이 과정에서 생성된 유기산은 체내 부패균이 생기는 것을 막아 주어, 인체의 면역력과 항암 효과를 높여준다. 김치는 우리의 체내 저항력을 강화시켜주는 대표적인 발효식품이다.

마늘은 세균을 없애주고 심장을 보호하는 셀레늄과 마그네슘, 비타민 B6, 항염 성분을 두루 함유하고 있다. 마늘 특유의 톡 쏘는 맛을 생성하는 알리신 성분은 각종 바이러스와 곰팡이, 대장균, 포도상구균 등을 제거해 몸의 면역력을 강화시킨다.

	6월 1일(월)	6월 2일 (화)	6월 3일(수)	6월 4일(목)	6월 5일(금)	6월 6일(토)
조식	친환경현미밥 바지락무국 18. 연두부&양념장 5. 매콤콩나물무침 5. 닭다리살바베큐훈제 5.6.12.13.15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 757.2/37.2/297.3/7.7	치킨샐러드 1.5.6.15. 배추김치 9. 바지락죽 18. 토스트&딸기잼 2.5.6.13. 바나나 13. 그래놀라시리얼&우유 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 627.1/25.5/294.3/6.9	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9.12. 미트볼조림 1.2.5.6.10.15.16. 야채계란찜 1. 청경채나물무침 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 542.1/23.2/254.8/4	에그스크램블 1.2. 해쉬브라운&케찹 5.6.12. 배추김치 9. 양송이스프 2.5.6.13.16. 핫케이크&생크림,초코시럽 1.2.5.6.13. 아이러브요거트초코볼 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 766.4/27.1/303/4.9	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6. 돈육메추리알장조림 1.10. 매콤콩나물무침 5. 핫도그&케첩 2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 770.1/41.4/285.9/5.8	돈육간장덮밥 10. 미소된장국 5. 양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 배추김치 9. 라이스초코샌드 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 836.6/50.2/275.5/5
중식	친환경보리밥 얼갈이등뼈탕 10. 두부양념조림 5.12. 오이고추된장무침 5.6. 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 배추김치 9. 사과 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.4/31.2/238.1/4	친환경현미밥 느타리버섯들깨국 매콤돼지갈비찜 5.6.10. 오이부추무침 사각어묵볶음 1.5.6. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 760/41/230/4.5	치킨마요덮밥 1.5.6.13.15. 팽이버섯호박된장국 5.6. 실곤약야채무침 5.13. 숙주나물무침 배추김치 9. 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 740.5/47.6/238.3/5.2	친환경보리밥 맑은미역국 취나물무침 상추&쌈장 5.6. 제육볶음 10. 배추김치 9. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 741.7/47.5/285/6.6	친환경현미밥 맑은콩나물국 5. 안동찜닭 15. 참나물무침 야채계란말이 1. 배추김치 9. 방울토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.3/40.9/243.3/4.7	
석식	친환경흑미밥 얼큰순두부찌개 5.9.10. 얼갈이된장무침 5.6. 진미채볶음 17. 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 518.1/47.2/285.2/6	미니밥 콘슬로우 1.2.5.6.13. 배추김치 9. 크림스프 2.5.6.13.16. 오징어버거 1.2.5.6.17. 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철분 669.6/21.5/286.5/2.9	친환경보리밥 돈육콩나물김치찌개 5.9.10. 코다리무조림 고구마맛탕 13. 배추김치 9. 페스츄리소시지 2.5.6.10.15.16. * 에너지/단백질/칼슘/철분 643/37.7/268.6/3.8	닭칼국수&미니밥 6.15. 단무지부추무침 고추만두튀김&초간장 1.5.6. 배추김치 9. 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철분 646.1/26.6/293.9/3.8	친환경현미밥 소고기무국 5.16. 도토리묵무침 오징어볶음&소면 5.6.17. 배추김치 9. 촉촉마들렌 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 752.7/37.6/153.7/2.6	
	6월 8일(월)	**6월 9일 (화)**	**6월 10일(수)**	**6월 11일(목)**	**6월 12일(금)**	**6월 13일(토)**
조식	친환경보리밥 조랭이떡국 1.16. 두부양념조림 5.12. 오징어초무침 17. 배추김치 9. 비피더스 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 718.6/32.2/253.5/3.1	배추김치 9. 단호박죽 아몬드후레이크 5.6. 또띠아소시지롤 1.2.5.6.10.15.16. 미니고구마파이 1.2.5.6. 우유 2. 바나나 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 936.1/30.1/203.8/7.7	친환경현미밥 황태무국 야채계란말이 1. 동그랑땡&케첩 1.2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. 아이러브요거트드링크 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 616.6/36.6/296.8/4.3	시나몬러스크 2.5.6. 열무김치 9. 누룽지 에그샌드위치 1.2.5.6. 우유 2. 오레오오즈 2.5.6. 사과 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 891/22.6/392.7/7.3	친환경보리밥 어묵국 1.5.6. 비엔나케찹조림 2.5.6.10.15.16. 참나물무침 돈육간장불고기 10. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 817.8/60.2/285.4/5.2	미니밥 주름감자튀김&케찹 5.6.12. 배추김치 9. 떡갈비버거 5.6.10.15.16.18. 감귤주스 13. 오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철분 968.8/22/144.9/2.7

중식	햄참치김치밥버거 1.2.5.6.9.10.15.16. 새우튀김우동 1.2.5.6.7.9.18. 오이부추무침 배추김치 9. 단무지 아이스망고바 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 929.8/31.1/290.4/9.1	친환경흑미밥 들깨미역국 연근간장조림 양배추찜&쌈장 5.6. 콩나물제육볶음 5.10. 배추김치 9. 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철분 660.7/46/313.6/5.1	잡채밥&짜장소스 5.6.13.16. 실파계란국 1. 양상추토마토샐러드 5.6.12. 오이무침 두부강정 4.5.6.12.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.8/23.3/278/5.9	친환경보리밥 근대된장국 5.6. 묵은지닭볶음탕 9.15. 가지볶음 깻잎호박전 6. 배추김치 9. 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 642.1/32.4/298.3/4.9	친환경흑미밥 맑은바지락순두부찌개 5.9.18. 고등어무조림 7. 비빔만두 1.5.6.10.16.18. 새송이버섯볶음 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 613/32.6/279.4/4.5	
석식	친환경현미밥 얼갈이된장국 5.6. 메추리알장조림 1.13. 진미채볶음 17. 로제등심돈가스 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 669.4/32.8/233.3/4.6	친환경보리밥 유부우동장국 1.2.5.6.7.9.18. 쫄면야채무침 5.6. 열무나물무침 왕교자만두 1.5.6.10.16.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 697.3/27.1/208.9/5.9	친환경현미밥 얼큰김치수제비 5.6.9. 미트볼조림 1.2.5.6.10.15.16. 깻잎순볶음 삼치구이 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 528.2/30.5/251.4/3	김치볶음밥 1.2.5.6.9.10.15.16. 맑은콩나물국 5. 취나물무침 계란후라이 1. 데리야끼치킨꼬치 5.6.12.13.15. 총각김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 594.6/27.6/255.1/9.4	친환경보리밥 얼갈이된장국 5.6. 숙주나물무침 닭살데리야끼볶음 5.6.13.15. 소시지계란말이 1.2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 628.6/46.2/279.2/5.2	

	6월 15일(월)	6월 16일 (화)	6월 17일(수)	6월 18일(목)	6월 19일(금)	6월 20일(토)
조식	친환경현미밥 팽이버섯호박된장국 5.6. 매콤콩나물무침 5. 감자채볶음 치킨너겟&머스터드 1.2.5.6.15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 716.5/33.3/268.9/3.6	허니버터감자 2. 배추김치 9. 영양닭죽 15. 상큼햄치즈계란토스트 1.2.5.6.10.12.15.16. 사과주스 13. 푸실리샐러드 1.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 715.4/35.8/274/5.1	친환경현미밥 황태콩나물국 5. 얼갈이된장무침 5.6. 야채계란말이 1. 단짠너비아니구이 1.5.6.10.13.16.18. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 761.9/40.7/276.4/8.8	골든치킨너겟&머스타드 1.2.5.6.15. 배추김치 9. 게살죽 1.5.6.8. 토스트&딸기잼 2.5.6.13. 바나나 13. 그래놀라시리얼&우유 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 654.3/27.3/301.7/3.2	친환경현미밥 참치김치찌개 5.9. 명엽채조림 햄계란전 1.2.5.6.10.15.16. 배추김치 9. 파래김자반 5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 774.6/54/220.2/6.9	소시지볶음밥 1.2.5.6.10.13.15.16.18. 유부팽이된장국 5. 진미채볶음 17. 꽈배기도너츠 1.2.5.6.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 860/34.3/227.9/9.9
중식	친환경보리밥 동태찌개 5.18. 묵은지등뼈찜 9.10. 도토리묵무침 고구마야채튀김 1.5.6. 깍두기 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 634.1/33.9/295.7/4	잔치국수&미니밥 5.6.9. 오이미역초무침 바지락깻잎부추전 18. 배추김치 9. 쿠키앤크림슈 1.2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 610.3/25.5/301.1/4.9	친환경흑미밥 건새우시금치된장국 5.6.9. 상추&쌈장 5.6. 제육볶음 10. 감자채전 6. 배추김치 9. 방울토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 672.7/50.1/302.9/4.6	보리비빔밥 1.5.10. 홍합미역국 18. 무생채 떡갈비&떡갈비소스 5.6.10.12.13.15.16.18. 열무김치 9. 사과 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 721.3/40/244.9/7.2	친환경현미밥 조랭이떡만두국 1.5.6.10.16.18. 메추리알꽈리고추장조림 1. 김가루실파무침 매콤양념치킨 4.5.6.12.13.15. 배추김치 9. 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 718.5/52.5/215.7/4.4	

석식	친환경현미밥 짬뽕수제비국 5.6.9.13.17.18. 우렁이강된장&양배추찜 돈육간장불고기 10. 배추김치 9. 아이러브요거트사과드링크 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 688.5/25.5/458.7/2	카레돈까스덮밥 1.2.5.6.10.12.13.16.18. 미소된장국 5. 참나물무침 흑임자샐러드 1.5. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 674.5/24.9/273.3/4.2	미니밥 꼬치어묵우동 1.2.5.6.7.9.18. 찰순대 2.5.6.10.13.16. 매콤떡볶이 1.5.6. 배추김치 9. 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 800.9/27/233.6/4.4	친환경보리밥 맑은콩나물국 5. 양배추케요네즈 1.5.12. 사각어묵볶음 1.5.6. 매콤닭갈비 15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 763.8/55.2/279/4.8	친환경흑미밥 돈육김치찌개 5.9.10.12. 알감자조림 고등어데리야끼조림 5.6.7.13. 미역줄기볶음 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.5/37.5/281.3/4.7	
	6월 22일(월)	6월 23일 (화)	6월 24일(수)	6월 25일(목)	6월 26일(금)	6월 27일(토)
조식	친환경현미밥 오징어무국 17. 청경채나물무침 감자채볶음 비엔나소시지&케찹 2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 674/32.3/269.9/3.3	푸실리샐러드 1.5.6. 배추김치 9. 부추바지락죽 18. 우리밀어니언햄버거 미니 1.2.5.6.12. 오레오오즈시리얼&우유 2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.8/23.7/427.6/3.7	친환경현미밥 구슬만두국 1.5.6.10.16.18. 두부양념조림 5.12. 참나물무침 도톰동그랑땡&케찹 1.2.5.6.10.12.15.16. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 765.4/34.1/268.1/4.8	양상추샐러드&유자D 1.2.5.6. 배추김치 9. 게살치즈죽 1.2.5.6.8.18. 앙버터모닝빵 1.2.5.6. 소떡소떡 1.5.6.10.12.13.15.16. 딸기우유 2. * 에너지/단백질/칼슘/ 철분 719.2/28.6/293/7.5	친환경현미밥 애호박두부된장국 5.6.12. 연두부&양념장 5. 야채고기말이 1.6.10.15.16. 참치김치볶음 5.9. 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.5/39.8/309.7/6.5	
중식	친환경현미밥 순대국 2.5.6.10.13.16. 오향장육 5.6.10.13.18. 새우젓애호박볶음 9. 배추김치 9. 모듬쌈채&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.8/29.9/211.5/5.8	두부유부장국 5.6.7.12.18. 자장면&미니밥 5.6.10.13.16. 참나물무침 스파이시치짜 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 배추김치 9. 스틱단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철분 790.2/38.7/243.6/13	모듬야채볶음밥* 메밀소바 3.5.6.13. 숙주미나리무침 고추잡채김말이&양념장 1.5.6.10.16. 열무김치 9. 미니치즈케이크 1.2.5.6. 방울토마토 12. * 에너지/단백질/칼슘/철분 894.4/26.3/295.8/12.2	친환경현미밥 닭개장 15. 상추겉절이 오징어야채볶음 17. 오꼬노미타코야끼 1.2.5.6.12.13.18. 배추김치 9. 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 735.2/36.5/273.9/3.4	친환경보리밥 청국장 5.9.10.12. 돈육고추장불고기 5.6.10. 모듬슬라이스소시지볶음* 1.2.6.10.15. 배추김치 9. 양배추찜,파프리카&쌈장 5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 799.2/44.8/293.4/5.6	
석식	친환경보리밥 소고기한섬만두국 1.5.6.10.15.16.18. 닭살데리야끼조림 5.6.13.15. 실곤약야채무침 5.13. 고구마맛탕 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 713.2/35.8/225.4/3.2	친환경흑미밥 어묵무국 1.5.6. 매콤콩나물무침 5. 열대과일샐러드 1.2.5. 숯불닭다리바베큐 6.12.13.15. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 838.6/44.6/238/4	친환경현미밥 부대찌개 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 시금치무침 생선까스&타르타르소스 1.5.6.13. 배추김치 9. 요플레 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.2/36/318.5/3.1	친환경흑미밥 돈육콩나물김치찌개 5.10.12. 꼬마새송이버섯볶음 고등어자반 7. 배추김치 9. 망고에빠진코코 13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 729.7/38.8/275.7/4.1	친환경흑미밥 삼색쌀수제비국 5.6.18. 오이무침 조기구이 배추김치 9. 단호박치즈고로케 1.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 681.8/32.7/276/4.1	

	6월 29일(월)	6월 30일 (화)				
조식	친환경현미밥 들깨미역국 참나물무침 새송이버섯전 1.6. 칠리삼치강정 5.6.12.13. 배추김치 9. * 에너지/단백질/칼슘/철분 716.6/31.8/248.1/4.1	밥피자 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 양상추샐러드&흑임자D 1.5. 배추김치 9. 단호박죽 하트뮤즐리&우유 2.5.6. * 에너지/단백질/칼슘/철분 744.3/17.9/297.9/3.3				
중식	친환경보리밥 숙주버섯찌개 16. 갈치감자조림 깻잎순나물볶음 매콤닭강정 2.4.5.6.12.13.15. 배추김치 9. 뽕따 쭈쭈바 1.2.5. * 에너지/단백질/칼슘/철분 812.5/40.4/285.9/3.2	친환경현미밥 김치콩나물국 5.9. 돼지갈비찜 10. 매콤콩나물무침 5. 취나물무침 총각김치 9. 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 737.1/39.3/305/5.5				
석식	친환경흑미밥 꽃게탕 5.8.12. 온두부&볶음김치 5.9.12. 시금치된장무침 5.6. 돈육간장불고기 5.6.10. 계란후라이 1. * 에너지/단백질/칼슘/철분 703.5/37.8/303.4/4.8	카레라이스 2.5.6.10.12.13.16.18. 실파계란국 1. 북경식꿔바로우 1.5.6.10.13. 배추김치 9. 스틱단무지 요구르트 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 769.4/33.5/317.4/15.4				

◆ 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.

2020. 05. 28

덕 암 고 등 학 교 장