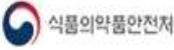


<p>2019년 2월호 http://dukchen.es.kr/</p>	<p>영양소식 nutritive news</p>	<p>발행인 : 교 장 이 현 우 편집인 : 교 관 조 영 인 역은이: 영양교사 박 수 아 영양상담실 ☎ 536-5128</p>
---------------------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

☆ 겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수도 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!



☆ 노로바이러스란 무엇인가? 

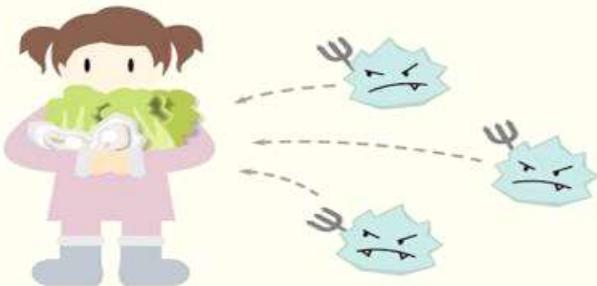
나는 영하 20°C에서도 살 수 있고 겨울철 식중독의 주요원인이지요.



나는 매우 소량만(10개) 있어도 감염될 수 있으며, 사람과 사람사이에서도 전파될 수 있어요.



노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 식중독에 걸리면 구토, 탈수 등의 증상이 나타나요.



자주 씻어요 바르게 씻어요 깨끗이 씻어요 **1830** 손씻기 하루에 8번 30초씩

노로바이러스감염 예방수칙!

- ☆ 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ☆ 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ☆ 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ☆ 환경 위생 관리
 - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
 - 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ☆ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO



따뜻한 물을
수시로 마셔주세요



☆ 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 걸핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



<죽순나물>



<탕평채>



<달래나물>

■ 정월 대보름 (2월 19일)

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



<오곡밥>



<부럼&귀밝이술>



<묵은 나물>



2월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://dukchen.es.kr/ → 알림마당 → 식생활관</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 학부모님께서 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!</p> <p>◇ 본 식단은 학교 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수 있습니다.</p>			<p>2/7 Thu</p> <p>*친환경보리밥 *쇠고기미역국 5.6.13.16.18. *잡채 1.5.6.8.10.13.16.18. *떡돼지갈비찜 5.6.10.13.16.18. *배추김치 9.13. *햇케익 1.2.5.6.13. *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 704.9/24/212.8/5.2</p>	<p>2/8 Fri</p> <p>*친환경홍미밥 *청국장찌개 5.6.9.10.13.18. *두부부침 1.5.6.13.18. *닭김치볶음 5.6.9.13.15. *깍두기 9.13. *친환경 제주 감귤 *공통양념 13. *에너지/단백질/칼슘/철분 774.2/46.5/346.7/6.9</p>
<p>2/11 Mon</p> <p>*친환경현미밥 *육개장 1.13.16. *돈육고추장불고기 5.6.10.13.18. *참나물무침 *배추김치 9.13. *사과 *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 662.5/29.7/179.3/6.3</p>	<p>2/12 Tue</p> <p>*친환경잡곡밥 5. *김치콩나물국 5.9.13.18. *쫄면 5.6.13. *건파래볶음 5. *고구마치즈돈까스 1.2.5.6.10.12.13.15.16. *얼무김치 9.13. *떠먹는 요구르트 2. *공통양념 13. 에너지/단백질/칼슘/철분 749.7/27.4/349.8/9.5</p>	<p>2/13 Wed</p> 		



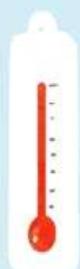
겨울철 건강관리




- 내복(2.4°C 의 보온 효과)
- 바지 안 내복이나 타이즈
- 두꺼운 긴 양말, 덧신, 기모가 있는 부츠, 방한화
- 목도리, 장갑 (뱀어리 장갑이 보온효과가 더 높음)



- 운동 전 충분히 스트레칭하기
- 평소 운동 강도의 7~80% 수준으로 운동하기



- 외출 후 손, 발씻기
- 독감 예방접종하기
- 피로가 누적되지 않도록 하기
- 실내 온도 18~20°C 유지하기