

겨울철 영양관리 노하우



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해선 비타민이 풍부한 신선한

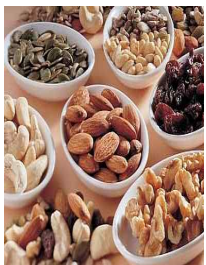
채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.

1) 규칙적인 식사로 에너지 보충

기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가해 에너지 소모가 많아지므로 규칙적으로 음식을 섭취해야 한다.

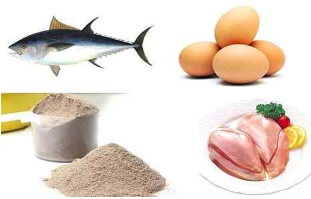


2) 체열 손실방지를 위해 식물성지방을 적절하게 섭취



체내 영양공급이 적절히 이뤄지지 않으면 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량을 내므로 체열 손실 방지 위해 아몬드이나 호두 등 식물성 지방을 적절히 섭취해야 한다.

3) 면역력 강화를 위해 단백질을 충분히 섭취해야 해요.



겨울철 면역력 강화를 위해 생선, 콩류, 고기류 등의 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

4) 감기예방에 좋은 비타민과 무기질을 충분히 섭취해야 해요.

기온이 떨어지면 체내 대사율이 증가되어 비타민의 요구량이 증가한다. 특히 비타민A는 목의 점막을, 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해 주므로 감기예방에 도움이 된다. 또한 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 악화 등으로 호흡기 질환, 근육이상을 초래 할 수 있으므로 과일과 신선한 채소를 충분히 섭취해야 한다.

■ 식품안전

겨울철 노로바이러스 식중독 예방요령

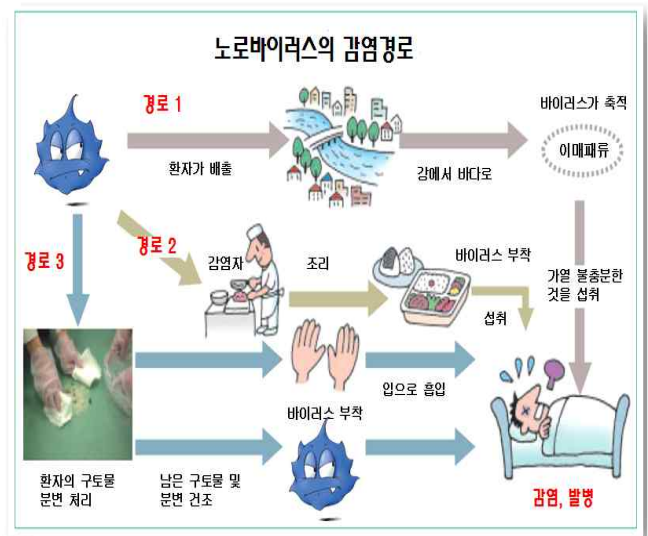
1. 노로바이러스란?

기온이 낮은 겨울철에 많이 유행하는 경향 및 면역력이 약한 어린이에서 노인층까지 폭 넓은 연령층에 감염성 위장염을 일으키는 바이러스

2. 노로바이러스 감염시 증상

감염 후 24~48시간에 설사, 구토, 복통, 발열 등의 증상을 보임. 일반적으로 3일 이내에 회복되지만 감염 후 1주일간 계속 분변에 바이러스가 배출

3. 노로바이러스 감염 경로



4. 노로바이러스 식중독 예방법

노로바이러스 식중독을 예방하려면?





12월 학교급식 식단 안내



12/2 월	12/3 화	12/4 수다날	12/5 목	12/6 금
찰기장잡곡밥 바지락살미역국5.6. 닭정육김치볶음 5.6.9.13.15 파송송고갈비5.6.7. 깍두기+갓김치9. 따뜻한유자주스 *에너지/단백질/칼슘/철분 584.4/29.4/258.5/6.8	찰현미잡곡밥 닭고기무국(인삼포함)9.13.15 두부양념구이5.6. 브로콜리오징어초무침 5.6. 김부각+배추김치5.9 스위트골드바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 583/26.4/200.9/4.7	무청비빔밥(양념간장) 5.6.13 돈육간장불고기 (깨소금양념)5.6.10.13. 토마토겉절이12.13. 들깨무채국 볶은김치9. 도깨비감자하도그+ 유가농돌김치반1.2.5.6.10.12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 590/21.7/209.8/6.5	검정콩잡곡밥5 바지락살미역국5.6.9.18. 스파게티(김치소스) 1.2.5.6.9.12.13.16. 참치김치볶음 두부+자양양전1.5.6.10. 백김치 *에너지/단백질/칼슘/철분 598.4/26.6/214.6/6.1	통밀차조밥6. 황태어묵국1.5.6.16. 오리불고기5.6. 배추김치9. 친환경야채샐러드(굴소스)12 국물떡볶이 1.5.6.10.13.14.16. *에너지/단백질/칼슘/철분 629/22.4/192.9/4.1
12/9 월	12/10 화	12/11 수다날	12/12 목	12/13 금
기능성쌀밥(강황쌀) 아욱들깨된장국(수제비포함)1.5.6.9. 겉절이(쌈배추+콜라비) 닭정육김치볶음 5.6.9.13.15 단호박야채전1.5.6.9.13. 친환경감귤+구운김 *에너지/단백질/칼슘/철분 568.8/24.9/206.9/3.8	콩나물밥(깨소금양념간장) 5.6.10. 황태미역국5.6.9. 호두아몬드조림5.6. 돼지고기두루치기5.6.9.10.13. 무생채9.13. 유기농돌김치반13. *에너지/단백질/칼슘/철분 572.6/27.4/247.3/21.4	짜장덮밥(새우살.오징어. 돼지고기) 1.5.6.9.10.13.17 순두부된장국5.6.9.13. 상추무침5. 배추김치+단무지(무재품)9. 프레치토스트1.2.5.6.13. 순살후라이드치킨 1.4.5.6.13.15 *에너지/단백질/칼슘/철분 662.4/38.5/508.6/6.6	혼합잡곡밥5. 순두부김치국5.9.10. 닭정육새우살볶음9.15 계란김말이1.2.5.6.10 고들빼기김치 고구마파이 1.2.5.6.13.14. *에너지/단백질/칼슘/철분 539/30.5/277.6/5.3	검정쌀잡곡밥 돈육김치찌개 5.6.9.10.13. 무말랭이양념무침13. 볶은김치9. 까르보나리떡볶이 1.2.5.6.10.13. 갈릭파이1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 618.5/20.3/199.9/3.7
12/16 월	12/17 화	12/18 수다날	12/19 목	12/20 금
기능성쌀밥(아미노쌀) 닭고기미역국1.9.13.15 감자채햄볶음2.5.6.10. 콩나물당면볶음5.6.8. 배추김치9. 우리밀봉어빵 1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 551.1/20.6/160.5/2.9	옥수수잡곡밥 달걀파프리카1. 돼지고기김치볶음 5.6.9.10.13. 콩나물햄볶음2.5.6.10. 수제어소떡(어묵+소세지 +떡꼬치) 1.2.5.6.10.12.13. 백김치+친환경감귤 *에너지/단백질/칼슘/철분 592.2/27.7/179.8/4.5	발아현미잡곡밥 냉이김치된장국5.6.9.13. 장조림(돈육+멜로브참치+ 간태추리알 1.5.6.9.10.12.13. 브로콜리오징어초무침5.6. 깍두기9. 호박고구마(찐고구마) *에너지/단백질/칼슘/철분 566/25.1/218.5/5.7	혼합잡곡밥5. 맑은콩나물국5. 시금치고추장무침5.6. 우엉어묵소시지야채볶음 1.2.5.6.10.12. 해물김치전(굴+새우살+ 오징어)1.4.5.6.9.13.17 배추김치+배(친환경)9. *에너지/단백질/칼슘/철분 568.1/20.1/378.2/2.9	차조기장잡곡밥 우동국(유부주머니포함) 1.5.6.9.13. 순살참치구이(고추장소스)5.6. 배추김치9. 동자떡죽<12.22 일요일 동자> 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철분 597/23.3/219/4.2
12/23 월	12/24 화	12/25	12/26 목	12/27 금
기능성쌀밥(클로렐라쌀) 꽃게된장국 5.6.8.9.13. 돈육안심멜로브참치장조림 1.5.6.9.10.13.16. 시금치무침 볶은김치9. 프레치토스트1.2.5.6.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 607.6/27.2/288.9/7.7	찰현미잡곡밥 굴 미역국 5.6.9.13.18. 돼지고기고추장조림 5.6.10. 비엔나햄야채볶음 1.2.5.6.10. 배추김치9. 인삼야채과일샐러드 1.5.6.12.13. *에너지/단백질/칼슘/철분 559.4/22.2/164.7/4	식품알레르기정보 ③난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)	옥수수잡곡밥 다슬기 수제비국 5.6.9.13.18. 상추무침+배추김치5. 계란치즈말이1.2.5.6.10 파송송고갈비5.6.7. 성탄롤케익1.2.5.6.13 *에너지/단백질/칼슘/철분 602.7/26.9/228.8/5.8	찰기장옥수수밥 쇠고기두부청국장5.9.13.16 스투(돈육) 1.2.5.6.10.12.13.16. 잔멸치통곡물볶음5.13 꼬막살야채초무침5.6. 배추김치+사과9. *에너지/단백질/칼슘/철분 598.9/31.8/258.7/7.5
12/30 월	12/31 화	1/ 1	1/ 2 목	1/ 3 금
혼합잡곡밥5. 소고기무국5.6.9.13.16 바나나빵(수제) 1.2.5.6.13. 겉절이(쌈배추+콜라비) 볶은김치9. 닭정육고구마볶음5.6.15 *에너지/단백질/칼슘/철분 552.8/26.9/230.7/4.4	기능성쌀밥(갈슘잡쌀) 조랭이떡만두국 1.5.6.10.16 가자미순살구이(간장맛) 2.5.6.12.13. 식빵치즈구이 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9. 유기농돌김치반13. *에너지/단백질/칼슘/철분 610.2/28.6/266.2/21	신 정	찰기장옥수수밥 쇠고기미역국 5.6.9.13.16 파리고추계란장조림 1.5.6.13. 볶은김치9. 콩나물불고기(돈육)5.6.10. 오징어김치전 1.5.6.9.17. *에너지/단백질/칼슘/철분 585.7/33.9/198.7/5.8	종업식+졸업식

◇ 학교급식 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수도 있습니다.

◇ 알레르기정보 : 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함)입니다.

*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 식품 첨가물입니다.

◇ 2019년 12월 친환경 농축산물 사용안내입니다.

유기농 친환경쌀 및 친환경잡곡,무항생제닭고기,무항생제1등급달걀

◇친환경농산물(=대추방울토마토, 친환경감귤,친환경배,새송이버섯,애스타리버섯,무, 시래기, 부추, 썩갓, 양배추, 청경채, 콩나물, 대파, 팽이버섯)을 사용합니다.