

날씨가 추워서 감기에 걸리는 사람이 늘고 있습니다. 감기는 체력이 약하거나 과로로 인하여 면역력이 떨어질 때 잘 걸린다고 합니다. 감기 예방을 위하여 평소 고른 음식 섭취와 적당한 운동으로 건강한 생활을 유지하고 몸을 청결히 해야 합니다.

### 감기 예방을 위한 생활습관 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해 주세요.



습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해 주세요.



아이들이 잠든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해 주세요.



비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지, 사과 등 과일과 채소에 다량 함유되어 있으므로 음식을 골고루 먹되 과일 채소류를 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

### 식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



짜주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

### 올바른 손씻기

1



거품 내기

2



깍지 끼고 비비기

3



손바닥, 손등 문지르기

4



손가락 돌려 닦기

5



손톱으로 문지르기

6



흐르는 물로 헹구기

7



종이타월로 물기 닦기

8



종이타월로 수도꼭지 잡기



# 12,1월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀: 친환경쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 \* 20쇠고기: 국내산 한우 \* 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산
- 꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산
- \* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산

◇ 알레르기 정보 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲작

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
찰보리밥 조랭이떡미역국(5.6.15.16) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 근대무침(5.6) 배추김치(9) 삼치유자청구이(5.6.13.18) 생크림롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 527.1/21.7/190.1/2.8	수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.18) 콩나물무침(5) 오이한우볶음(5.6.13.16) 돈육고구마강정(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 초코칩설기 *에너지/단백질/칼슘/철 711.0/28.8/184.9/6.9	오리훈제김치볶음밥(5.9) 계란파국(1.5.6.9) 숙음배추된장무침(5.6) 파래자반 깍두기(9) 사과즙(13) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 636.5/23.0/354.9/3.4	발아현미밥 닭고기무국(1.5.6.9.15) 단배추숙주무침(5.6) 멸치감말랭이볶음(2.5.6.13) 배추김치(9) 함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아몬드견과류(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 534.4/23.0/253.5/2.8	토마코펜쌀밥(12) 콩나물오징어국(5.6.9.17) 오이부추무침(13) 계란만두/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) 떡갈비소스조림(5.6.10.13.15.16.18) 갓김치-자율(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/24.6/198.1/3.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
차조밥 얼갈이들깨된장국(5.6.9) 닭갈비(2.5.6.13.15) 오이사과무침(13) 해물볶음우동(5.6.7.9.13.17.18) 깍두기(9) 햄치즈브리또(1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/35.6/275.2/6.1	기장밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 연두부계란찜(1.2.5.9) 시금치김가루무침 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 698.4/27.3/145.8/6.3	수수밥 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 미트볼굴소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치양념무침(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/21.6/192.3/2.2	찰현미밥 청국장찌개(5.9.10) 안동식당찜(5.6.13.15.18) 하트단무지 참치김치볶음(5.6.9.13.18) 지삼선(5.6.13.18) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.9/33.4/310.2/3.3	영양잡곡밥(5) 낙지연포탕(5.6.9) 진미채조림(5.6.13.17) 양배추샐러드/요거트소스(1.2.5.12.13) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/36.0/96.1/1.9
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
수수밥 콩나물무국(5.6.9) 수육(5.6.10) 상추/쌈장(5.6.13) 부추겉절이(5.6.13) 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.18) 보쌈김치(9) 배 (과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/33.6/212.6/4.7	옥수수밥 꽃게탕(5.6.8.13.17) 상추겉절이 돈육자장볶음(2.5.6.10.13.16.18) 감자베이컨전(5.6.10.13) 배추김치(9) 한라봉푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 601.7/32.8/171.1/3.0	치밥(2.5.6.12.13.15.18) 팽이두부된장국(5.6.9) 과일샐러드(2.12) 도토리묵무침(5.6.13) 프렌치토스트(1.2.4.5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 653.2/29.2/324.7/3.4	발아현미밥 한우떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 메추리알곤약조림(1.5.6.12.13) 느타리배무침(5.6.13) 김치볶음(5.9.13) 임연수양념구이(5) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/26.0/256.8/3.4	클로렐라밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 오이달래무침(5.6.13) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 백김치(9) 알타리김치(자율)(9) 팔죽(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.1/37.5/216.3/4.5
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
차조밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 유채된장무침(5.6.13) 우엉어묵브로콜리볶음(1.5.6.13) 한우파채불고기(5.6.13.16.18) 봄동겉절이(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.1/35.6/189.1/4.4	영양잡곡밥(5) 황태무달걀국(1.9) 닭카레조림(2.5.6.12.13.15.16.18) 두부구이/양념간장(5.6.13) 오징어야채초무침(5.6.12.13.17) 배추김치(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.3/37.3/216.1/3.1		찰현미밥 순살아귀탕(5.6.9) 세발나물무침(5.6.12.13) 푸시리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 봉어뽕(슈크림)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 671.0/26.4/202.5/3.7	야채새우볶음밥(1.5.6.8.9.13) 가쓰오장국(1.2.5.6.9) 치커리사과샐러드(5.6.12.13) 배추김치(9) 오징어야채미니어묵바(1.2.5.6.12) 망고요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.5/26.6/294.7/2.6



## 12,1월 학교급식 식단 안내



12/30 <b>Mon</b>	12/31 <b>Tue</b>	1/1 <b>Wed</b> <b>신정</b>	1/2 <b>Thu</b>	1/3 <b>Fri</b>
옥수수밥 닭개장(1.5.6.15) 치커리사과무침(5.6.13) 오절판/싸먹는햄(1.2.5.6.8.10.15.16) 미니피쉬버거칩/소스(1.2.5.6.8.9.12.13.17) 배추김치(9) 음료(핫초코)(2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.6/29.8/185.9/2.6	흥국밥 들깨황태미역국(5.6.9) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 만두탕수/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.8/34.7/222.9/2.9	신정	발아현미밥 조랭이떡국+복만두(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 검은콩조림(유)(5.6.13) 낙지미나리초장무침(5.6.12.13) 동그랑땡달걀전/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 갯김치-자율(9) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.6/28.9/235.8/4.2	영양잡곡밥(5) 열무된장국(5.6.9) 오이사과무침(13) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 감자치즈떡갈비오븐구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 단호박스프(2.5.6.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 716.5/31.2/263.3/4.7
1/6 <b>Mon</b>	1/7 <b>Tue</b>	1/8 <b>Wed</b> <b>졸업식</b>	<b>Thu</b>	<b>Fri</b>
차조밥 애호박칼국수(1.5.6.7.9.18) 연근샐러드(1.5.13) 멸치크랜베리볶음(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 봄동겉절이(5.6.13) 싸먹는 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.9/33.7/247.3/4.8	기장밥 버섯한우찌개(5.6.16) 시금치된장무침(5.6.13) 감자베이컨볶음(10) 팝콘치킨강정(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 시카고피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/31.4/289.0/3.4			



식사전 손씻기



감사하는 마음갖기



골고루 먹기

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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