



꿈·사랑·멋 교육으로 함께 성장하는 행복한 학교

동 계 가 정 통 신 (12월 영양 소식)

순창군 동계면 동계로 35번지 / 교무실 : 652-4043 / 식생활관 : 653-4078 / <www.dongye.es.kr>



감기 이야기

감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

감기의 증상



치료방법



따뜻한 물을
수시로 마셔주세요



가래 있을 때
유제품은 NO~!!



손과 발은
따뜻하게



감기예방에 좋은 음식



무, 배, 은행, 모과, 생강, 대파, 귤

바른 **맞은 감기의 예방은**
면역력 강화~!



감기 예방을 위한 생활습관

1. 몸에 피로가 쌓이지 않게 하여 호흡기 기능이 떨어지지 않게 한다.
2. 찬기운에 오래 노출되지 않게 하여 체온 손실이 일어나지 않게 한다.

3. 정신적 스트레스가 누적되지 않게 한다.
4. 적절한 영양 섭취를 통하여 몸이 정상적인 기능을 유지할 수 있도록 한다.
5. 정기적인 운동을 통하여 최상의 몸 상태를 유지한다.



겨울 보신 약은『엘로푸드』



고구마

항암 물질이 들어 있어 암 예방에 좋고 감자보다 당지수가 낮아 다이어트에도 좋다.

cooking point

껍질째 먹어야 소화가 잘된다.



절기 이야기 (12월)



동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<동지팔죽>



<전약>



<동치미>



2023년 12월 식단

◆ 본 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

| | | | | 12.1 (금) |
|---|---|--|--|---|
|  <p>건강한 재료만 답았습니다.</p> |  | <p>동계초급식의 모든 자료와 사진은 동계초등학교홈페이지https://school.jbedu.kr/dongye 알림마당-영양소식에서 보실 수 있으며 의견제출도 가능합니다.</p> | | 재량휴업일 (개교기념일) |
| | | | | |
| 12.4 (월) | 12.5 (화) | 12.6 (수) "수다날" | 12.7 (목) | 12.8 (금) |
| <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 아욱된장국(5.6.9) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18) · 눈꽃치즈로제돈파스(1.2.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9.13) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/22.8/153.4/2.7 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 돈육김치찌개(5.9.10) · 가지나물(5.6) · 한우낙지불고기(5.6.12.13.16) · 중각김치(9.13) · 오리발명어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.5/24.4/95.5/3.4 | <ul style="list-style-type: none"> · 자장밥(2.5.6.10) · 시래기된장국(5.6.16) · 마늘쫄장아찌(5.6.) · 탕수육&파인애플소스(1.5.10.11.12) · 배추김치(9.13) · 당출인요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.1/28.9/172.5/1.8 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀통밀밥(6) · 옥개장(5.6.13.16) · 돼지고기편육/새우젓(5.6.9.10) · 된장쌈장아찌(5.6.13) · 떡새우완자(1.2.5.6.9.18) · 굴 · 보쌈김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.2/31.2/136.1/3.2 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀발아찰현미밥 · 청국장찌개(5.6.9.10) · 닭고기감자조림(5.6.15) · 애호박나물 · 적양배추장채(5.6.10) · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/32.5/294.9/4.8 |
| 12.11 (월) | 12.12 (화) | 12.13 (수) "수다날" | 12.14 (목) | 12.15 (금) |
| <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 쇠고기미역국(5.6.16) · 달걀연두부찜(1.5.6) · 오이스틱/상추쌈(5.6.) · 오리떡볶고개(5.6.) · 배추김치(9) · 골드키위주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.0/23.7/125.1/3.5 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 순대국(2.5.6.10.13.) · 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.) · 안동찜닭(5.6.13.15) · 배추김치(9.13) · 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 812.4/26.5/192.6/4.0 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀혼합잡곡밥(5) · 잔치국수/다진김치(1.5.6.9) · 두부양념조림(5.6) · 삼치순살데리야끼강정(5.6.13) · 배추김치(9.13) · 떡볶이요구르트도핑초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.3/38.1/341.7/3.9 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀통밀밥(6) · 건강햄부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.) · 돈육사태김치찜(9.10.13) · 메추리알곤약조림(1.5.6.13) · 하트무즐리멀치볶음 · 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.4/41.0/154.4/3.1 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀발아찰현미밥 · 고지어묵국(1.5.6) · 라볶이&감말이튀김(1.2.5.6.10.15.16) · 함박스테이크/양송이소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.2/23.9/134.8/3.3 |
| 12.18 (월) | 12.19 (화) | 12.20 (수) "수다날" | 12.21 (목) | 12.22 (금) |
| <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀현미밥 · 소랭이떡만두국(1.5.6.10.18) · 콩치김치조림(5.6.9.13) · 툇국수야채무침(5.6.) · 중각김치(9.13) · 소고김치(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/28.4/164.0/5.3 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 찰떡밥이버섯된장국(5.6.16) · 돼지갈비찜(5.6.10) · 부추달걀말이(1) · 배추김치(9.13) · 귀여운전빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.4/33.7/238.2/3.4 | <ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥/약고추장(5.6.10.) · 맑은미역국(5.6.) · 파프리카어묵볶음(1.5.6) · 순살닭튀김(1.5.6.15) · 중각김치(9.13) · 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.5/28.0/140.1/2.7 | <p>계절놀이체험</p> | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀발아찰현미밥 · 닭무국(15) · 등갈비바베큐요브구이(5.6.10.12.13.) · 취나물무침(5.6.) · 배추김치(9.13) · 딸기산타케이크1.2.5.6.13 · 동지팥죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 870.0/31.9/128.1/4.5 |
| 12.25 (월) | 12.26 (화) | 12.27 (수) "수다날" | 12.28 (목) | 건강한 겨울방학 |
| <p>성탄절</p>  | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀찰흑미밥 · 무채들깨볶음 · 순두부찌개(5.10.13) · 오징어김치전(1.6.9.17) · 오리훈제부추무침(5.6.13) · 중각김치(9.13) · 딸기요구르트(2.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.4/28.5/170.9/3.3 | <ul style="list-style-type: none"> · 유기농 쌀혼합잡곡밥(5) · 소고기버섯된장국(5.6.16) · 빼빼는달걀비(5.6.13.15) · 건파래볶음 · 새우튀김(5.6.9) · 배추김치(9) · 상추/쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.0/34.3/178.9/4.8 | <p>졸업식 및 종업식</p>  |  |

◆ 매주 수요일은 다먹는 날 "수다날" 입니다

◆ 화학조미료는 사용하지 않고 천연조미료인 다시멸치, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

원산지정보

쌀:국내산 친환경유기농쌀, 배추김치:배추-국내산 고춧가루-국내산(찌개용, 반찬용), 쇠고기:국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 콩:국내산, 두부콩-국내산, 명태:러시아산, 고등어:국내산, 삼치:국내산, 꽃게:국내산, 미꾸라지: 국내산, 참조개: 국내산, 어귀: 국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 다량아:원양산, 낙지: 베트남산, 주꾸미:베트남산

19가지 알레르기 유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲자과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

--> 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.