



추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주로 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.



노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.



누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.



노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통



노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



예방법



[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★겨울철 건강관리

건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



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

채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]

2024. 11. 28

익산어양중학교장 (직인 생략)



12~1월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
기장밥 불낙전골 (5.6.9.13.16.17.18) 쌈다시마(5.6.13) 닭고기스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 크로플(딸기)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 752.4/35.5/181.1/3.5	보리밥 참치김치찌개(5.6.9) 쫄면야채무침(5.6.13) 순물도유불고기(10) 계란말이(1.2.5.6.8) 알타리김치(9) 키위&사과주스(13) 호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/36.3/118.8/2.7	짜장밥(1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕 (5.6.8.9.13.16.17.18) 미역오이초무침 (1.5.6.8.13) 유린기(5.6.13.15) 배추김치(9) 포도주스(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 774.4/41.6/99.5/1.9	잡곡밥(5) 복어채미역국(5.6) 묵은지담쥬(5.6.9.13.15) 도토리묵상추무침(5.6) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 중화풍버섯볶음 (5.6.9.13.17.18) 깍두기(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/34.1/121.9/2.6	현미밥 사골곰탕(1.5.6.16) 참나물무침 오징어야채볶음 (5.6.13.17) 오븐닭꼬치 (5.6.15) 배추겉절이 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.9/43.3/102.8/13.0
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
잡곡밥(5) 청국장(5.6.9) 돈육등갈비조림(5.6.10.13) 삼색나물무침(1.5.6.8) 마라부대볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 갈릭파이(1.2.5.6) 알타리김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 940.2/52.1/137.8/3.7	차수수밥 해물탕(5.6.8.9.17) 짜리고추메추리알장조림 (1.5.6.13.16) 유자청치커리무침(13) 김치전(5.6.9.13.17) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 알타리김치(9) 사과라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 779.2/33.7/309.1/3.3	콩나물밥(5.6.10) 얼갈이들깨된장국 (5.6.9) 글뱅이참나물무침(5.6.13) 순살파닭 (1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 비타음료(자몽)(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/27.5/158.4/3.2	보리밥 복어계란국(1.5.6) 달매운조림 (5.6.13.15) 곤드레나물 크림스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 리치음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 874.7/34.7/241.0/2.5	보리밥 육개장(1.5.6.13.16) 혼합볶음조림(4.5.6.13) 미나리무침 감자채피양념음 (1.2.5.6.13.15) 배추겉절이 꿀드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/35.4/137.9/3.5
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
기장밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 달걀비(5.6.13.15) 오이부추무침(13) 군만두(1.5.6.10.16.18) 불닭맛김 깍두기(9) 떠먹는요구르트 (딸기&바나나)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.2/36.0/200.6/8.6	현미밥 감자탕(5.10.13) 가지나물(5.6) 낙지콩나물찜 (2.5.6.12.13.16.18) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이 쿠키(1.2.5.6) 친환경귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.1/35.5/188.4/4.7	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부계란탕(1.5.6.7.13.18) 꼬막살야채무침(5.6.13.18) 깍바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 카야토스트(2.5.6) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.8/24.8/217.7/2.3	기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 달봉데리아끼소스조림(2.5.6.13.15) 시금치무침 복음우동면 (5.6.8.9.13.16.17.18) 깍두기(9) 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 823.6/34.5/118.7/2.7	잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 실파김무침 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 멘보샤(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13) 상추쌈(5.6) 딸죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 873.3/36.3/180.8/3.3
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
기장밥 떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 매운갈비찜(5.6.10.13) 토마토카프리제(2.12.13) 오이맛고추쌈장무침(5.6.13) 연어스테이크(1.5.12.13) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.4/42.9/227.8/4.6	잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 계란찜(1.9) 달래오이초무침(5.6.13) 건파래볶음(5.13) 새우까스(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 미니케이크(1.2.5.6) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/22.6/125.1/2.8		보리밥 소고기무국(5.6.16) 미역줄기볶음(5) 오리훈제(1.2.5.6) 호떡(1.2.5.6) 고등어데리아끼소스구 (1.2.5.6.7.13) 봄동겉절이(13) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 917.3/31.6/78.7/1.9	현미밥 바지락미역국(5.6.18) 멸치땅콩조림(4.5.6.13) 편육(5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6) 어묵바(1.2.5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 과일푸딩(망고) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.3/36.9/165.1/2.9
12/30 Mon	12/31 Tue	2025/1/1 Wed	1/2 Thu	1/3 Fri
기장밥 생새우호박찌개(5.6.9) 닭봉비베류소스구이 (2.5.6.12.13.15) 브로콜리/초장(5.6.13) 햄소육이채전 (1.5.6.10.12.15.18) 배추김치(9) 인절미(5) 청포도&사과주스(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.6/26.9/92.6/2.0	현미밥 국수장국 (1.2.5.6.13.16) 야채스틱(5.6) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 모듬강정(김말이/만두/오징어) (1.5.6.10.12.13.16.17.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.5/36.8/162.6/7.5		비빔밥(1.5.6.13.16) 감자양파국(5) 진미채조림 (5.6.13.17) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 샤인머스캣음료(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.3/26.7/244.4/2.3	잡곡밥(5) 호박버섯된장찌개(5.6) 등갈비김치찌개(5.6.9.10.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갯김치(9) 골드파인애플 아이스수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.9/40.6/175.6/4.3
1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu	1/10 Fri
잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 시금치무침 가래떡면 국물떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 계란말이(1.2.5.6.8) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.6/39.7/121.3/2.4	기장밥 얼갈이들깨된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 건파래볶음(5.13) 오상불고기(10.17) 삼치간장구이(5.6.13) 배추김치(9) 떠먹는요구르트 (초코도핑)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/30.5/322.0/2.2	김치덮밥(1.5.9.13) 우동국 (1.2.5.6.9.13.16) 오이사과무침 닭꼬치(4.5.6.12.13.15) 알타리김치(9) 감귤주스(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.9/34.2/149.3/2.9	 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀·익산산 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 중국산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, * 다량어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채,페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함	

위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.
 익산어양중학교 홈페이지 (<http://eoyang.ms.kr>) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.
 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,
 ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔