



♥ 감기란



감기는 겨울철 영유아에게 발생하는 가장 흔한 질병으로 주로 바이러스로 인해 코와 목 부분을 포함 상부 호흡기계에 염증이 생기는 병이다. 감기에 자주 걸리는 영유아는 성장에도 나쁜 영향을 미치게 된다고 하니 각별한 예방과 관리가 필요하다.

◆ 독감, 코로나19의 차이점

독감은 감기를 일으키는 바이러스 중 하나인 '인플루엔자 바이러스'에 의해 발생된다. 일반적인 감기 증상과 함께 열이 나며 두통, 근육통이 함께 동반된다.

코로나19바이러스는 2~3일에서 2주 정도까지 잠복기를 거치며 고열, 인후통, 기침, 가래, 근육통, 두통 등은 독감과 비슷하다. 그러나 호흡 곤란, 갑작스런 후각과 미각 상실은 감기와 독감에서 나타나지 않는 코로나19의 증상이다. 고기에서 휘발유 냄새를 맡기도 한다. 재채기는 코로나19 증상이 아니다.

【감기 예방법】

◆ 따뜻하게 체온 유지하기

체온이 떨어지면 면역력이 약해지고 감기에 노출되기 쉽기 때문에 외출 시에는 내복, 목도리, 장갑, 마스크 등을 착용하고 몸을 따뜻하게 하는 차(생강차, 대추차 등)를 섭취하도록 한다.



◆ 손 자주 씻기

바이러스로 감염되는 질병을 예방하기 위해서는 청결이 제일 중요하다. 외출 후에는 손을 깨끗이 씻고 수시로 손을 씻는 영유아는 더 신경을 쓰도록 한다.



◆ 물 자주 마시기

물은 우리 몸의 노폐물을 배출시키고 신체기능을 향상시켜 주기 때문에 자주 섭취하도록 한다.



◆ 비타민 섭취하기

비타민C는 항산화 효과가 뛰어나 체내 바이러스에 대한 저항력, 면역력을 키우는데 도움을 준다. 채소와 과일을 많이 섭취하도록 한다.

◆ 예방 접종하기

예방접종은 매년 마다 하는 것이 좋고 접종 후 항체가 생기는데 2주 정도 소요 되므로 감기가 유행하기 전에 미리 접종하도록 한다.

♥ 면역력 향상을 위해선 먹는 방법도 중요해요 ♥

◆ 과식은 안 먹는 것만 못하다



과식은 지방이나 단백질이 필요 이상으로 섭취되기 때문에 비만이 되기 쉽다. 또 많은 음식이 몸 속에 들어가면 유해 산소가 만들어지는데, 이 유해 산소와 불포화지방산이 결합, '과산화 지질'이 만들어진다. 과산화 지질은 이른바 몸 속의 녹으로, 이 녹은 세포를 상하게 함으로써 병을 일으키고 노화를 가속화시킨다.

◆ 밥 먹을 때는 잔소리를 하지 말아야

음식을 먹을 때 냄새를 맡으며, 맛있다고 느끼는 것 자체가 면역력을 상승시킨다는 연구 결과가 있다. 실제로 음식을 먹지 않고도 기분만으로 면역력이 증가한다. 반대로 기분이 안 좋은 상태로 음식을 먹으면 소화가 제대로 이루어지지 않고 면역력도 떨어진다.

◆ 식사를 할 때 TV를 보는 것은 금물



텔레비전을 보면서 식사를 하게 되면, 신경이 텔레비전 쪽으로 쏠려 음식을 씹는 횟수가 줄게 된다. 결국 제대로 씹히지 않은 상태의 덩어리 음식이 위로 보내지는 결과가 나타난다.

이런 음식은 장 속에서 살고 있는 부패균을 증가시키므로 면역력이 떨어지는 결과를 초래한다.

◆ 아침식사를 거르면 생체 리듬이 깨진다



식사는 생체 리듬을 조절하는 역할을 한다. 아침식사를 해야 밤새 쉬고 있던 인체가 눈을 뜨게 된다. 이 리듬이 망가지면 몸의 상태가 망가지고, 병에 걸리기 쉬워진다. 특히 성장기 아이들의 경우 아침식사가 중요하다. 정 입맛이 없어할 때는 간단한 요깃거리라도 주어, 생체 리듬을 깨워야 한다.

◆ 꼭꼭 씹어 먹어야 과식을 막을 수 있다



음식을 잘게 부수어 침과 잘 섞이게 하는 씹는 행동은 뇌를 활성화시키는데 도움을 준다. 음식물을 꼭꼭 오래 씹어 먹게 되면 뇌의 시상하부에 있는 만복중추에 신호가 보내져 포만감을 느끼게 하므로 과식을 막을 수 있다.

◆ 아침에 마시는 물 한 잔의 중요성



아침에 일어났을 때 마시는 한 잔의 물은 하루 종일 마시는 10잔의 물보다 훨씬 중요한 역할을 한다. 아침에 일어나 물을 마시면 위가 자극을 받아 식욕을 증진시키고, 기분까지 상쾌하게 만든다. 또 대장의 활동도 도와 대변을 원활히 볼 수 있게 한다



2022년 1월 학교급식 식단 안내(조식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전주예술고등학교 홈페이지(<http://school.jbedu.kr/fineart>) ⇒ 학교생활 ⇒ 급식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아

12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자

1/3 Mon	1/4 Tue	1/5 Wed	1/6 Thu	1/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 조랭이떡국(1.13.) 돈사태김치찜(9.10.13.18.) 계란말이(1.5.) 깍두기(9.) 촉촉마들렌(1.2.5.6.) 맛있는딸기우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 부추달걀국(1.13.) 비엔나소시지채소볶음(5.6.12.13.) 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 김치어묵국(1.5.6.8.9.13.) 갈치감자조림(5.6.) 맛있는육전(1.5.6.10.16.) 깍두기(9.) 바나나우유(2.) 칼슘도시락김 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 진미채조림(5.6.13.17.) 크림소스를얹은스테이크(소)(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 단호박죽(주찬)(13.) 우리밀소보루빵(1.2.5.6.) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 맑은감자국(5.6.13.) 돼지등갈비찜(5.6.9.10.13.) 순살가자미구이(2.5.6.) 배추김치(9.) 떠먹는요거트(키위)(2.)
1/10 Mon	1/11 Tue	1/12 Wed	1/13 Thu	1/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 근대된장국(5.6.13.) 계란찜(1.9.13.) 미트볼치즈케찹볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 시리얼/우유(2.5.6.13.) 사과 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 배추국(5.6.13.) 돈육곤약장조림(1.5.6.10.13.) 깍두기(9.) 연두부&양념장(5.6.) 우리밀피자빵(1.2.5.6.10.12.16.) 맛있는딸기우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 명엽채조림(13.) 김치제육볶음(5.6.9.10.13.) 배추김치(9.) 닭가슴살죽(15.) 오레오오즈시리얼/우유(2.5.6.13.) 오이고추된장무침(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 애호박바지락찌개(5.6.10.13.) 돼지목살된장볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.) 우리밀단팥빵(1.2.5.6.) 오가닉도시락김(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 맑은미역국(13.) 묵은지닭조림(5.6.9.13.15.) 볼어묵볶음(1.5.6.13.) 깍두기(9.) 초코칩시리얼/우유(2.5.6.13.)
1/17 Mon	1/18 Tue	1/19 Wed	1/20 Thu	1/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 어묵국(1.5.6.8.9.13.) 계란찜(1.9.13.) 미트볼케찹조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 아몬드후레이크/우유(2.5.6.13.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 삼치연장조림(2.5.6.13.) 오이지무침(13.) 배추김치(9.) 쇠고기스프(2.5.6.) 빅갈릭바게트(1.2.5.6.13.) 시리얼/우유(2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 새알심만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 훈제오리숙주볶음(5.6.12.13.18.) 계란오믈렛(1.2.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 떠먹는요거트(복숭아)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 닭다리삼계죽(13.15.) 돈육메란장조림(1.5.6.10.13.) 배추김치(9.) 초코칩머핀(1.2.5.6.) 테이크아웃고주스 오이고추된장무침(5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 감자팽이버섯국(5.6.13.) 닭봉데리야끼떡조림(2.5.6.10.13.) 두부구이/부추양념장(5.6.) 배추김치(9.) 오레오오즈시리얼/우유(2.5.6.13.) 칼슘도시락김
1/24 Mon	1/25 Tue	1/26 Wed	1/27 Thu	1/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 호박고추장찌개(5.6.13.) 카레삼치구이(2.5.6.13.) 깍두기(9.) 별모양아삭이빵(1.2.5.6.) 시리얼/우유(2.5.6.13.) 김자반(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경쌀밥 맑은감자국(5.6.13.) 돈사태김치찜(9.10.13.18.) 도톰한동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 사과 하트뮤즐리&우유(2.5.6.) 			
1/31 Mon	2/1 Tue	2/2 Wed	2/3 Thu	2/4 Fri



2022년 1월 학교급식 식단 안내(중식)

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전주예술고등학교 홈페이지(<http://school.jbedu.kr/fineart>) ⇒ 학교생활 ⇒ 급식 ⇒ 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아

12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자

1/3 Mon	1/4 Tue	1/5 Wed	1/6 Thu	1/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경검정쌀밥 불낙찌개 숙갓된장나물(5.6.) 자장부추잡채&꽃빵(5.6.10.13.) 새우튀김&갈릭소스(1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 드링킹요구르트(사과)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 열큰콩나물국(5.) 무생채(9.13.) 오징어튀김&양파드레싱(1.2.5.6.17.) 허니간장닭봉구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> 날치알김치볶음밥(1.5.6.9.13.18.) 추가밥 유부장국(5.6.13.) 바삭불고기&대파채무침(1.2.5.6.10.13.) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.) 알타리김치(9.) 뽕띠첼젤리(복숭아)(2.5.11.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 추가밥 계란국(1.13.) 자장면(1.5.6.13.16.) 난자완스(1.5.6.10.13.15.18.) 배추김치(9.) 상큼말기 쫄면이김치복만두(1.5.6.10.18.) 심쿵하트단무지 	<ul style="list-style-type: none"> 제육덮밥(5.6.10.) 열갈이된장국(5.6.) 나초치킨칩(1.2.5.6.15.) 또띠아치즈구이(대)(2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 석류사과주스(13.)
1/10 Mon	1/11 Tue	1/12 Wed	1/13 Thu	1/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경검정쌀밥 짬뽕국(5.6.9.10.13.15.16.18.) 달래오이무침(5.6.9.13.) 닭튀김&달콤고소씨즈닝(1.5.6.13.) 가지그라탕(2.5.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 초코마카롱(1.2.4.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 감자옹심이국(5.6.17.) 영양닭찜(5.6.13.) 도토리묵&양념장(5.6.) 오징어김치전(1.5.6.9.13.18.) 알타리김치(9.) 제스프리그린키위 	<ul style="list-style-type: none"> 후리가게주먹밥(소)(5.6.13.18.) 꽃맛샐러드(1.2.5.6.13.) 매콤크림파스타(주찬)(1.2.5.6.10.12.13.) 직화그릴함박스테이크(대)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 양송이스프 유기농밥알없는식혜 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 사골떡국(1.13.16.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 치커리생채(12.) 케이준통살치킨까스(1.5.6.15.18.) 깍두기(9.) 상큼한굴 	<ul style="list-style-type: none"> 클로렐라밥 몽글순두부백탕(5.6.9.13.17.18.) 오삼불고기(5.6.13.17.) 두툽한고기완자전(1.2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.) 깻잎김치(9.13.) 샌드설기떡
1/17 Mon	1/18 Tue	1/19 Wed	1/20 Thu	1/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 낙지연포탕(13.) 묵은지닭조림(5.6.9.13.15.) 섬초나물(5.6.) 파프리카콩나물잡채(5.8.) 깍두기(9.) 꿀떡(5.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경차수수밥 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.8.10.13.16.) 오향장국(5.6.10.13.) 부추겉절이(5.6.13.) 채소튀김/튀김간장(1.5.6.18.) 배추김치(9.) 상큼말기 	<ul style="list-style-type: none"> 숙성카레덮밥(2.5.6.10.13.15.16.) 간새우아육국(5.6.9.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 상큼샐러드&복숭아드레싱(1.2.5.6.12.13.) 빅사과주스(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 쇠고기미역국(13.) 쫄면채소무침(5.6.13.) 참나물무침(5.6.) 허브치킨칩스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 알타리김치(9.) 제주한라봉푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 닭살무국(13.15.) 오이사과초무침(5.6.9.13.) 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.) 순살조기구이&양념간장(2.5.6.) 배추김치(9.) 상큼한굴
1/24 Mon	1/25 Tue	1/26 Wed	1/27 Thu	1/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경잡곡밥(5.) 김치냉이된장국(5.6.9.13.) 매콤어묵볶음(1.5.6.13.) 닭튀김&달콤고소씨즈닝(1.5.6.13.) 수수부꾸미 깍두기(9.) 양상추샐러드/파인애플드레싱(1.2.5.6.12.13.) 				
1/31 Mon	2/1 Tue	2/2 Wed	2/3 Thu	2/4 Fri



2022년 1월 학교급식 식단 안내(석식)

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 전주예술고등학교 홈페이지(<http://school.jbedu.kr/fineart>) ⇒ 학교생활 ⇒ 급식 ⇒ 급식게시판
- ◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자

1/3 Mon	1/4 Tue	1/5 Wed	1/6 Thu	1/7 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경기장밥 · 순두부짬뽕탕(5.6.9.13.17.18.) · 닭살카레떡볶음(15.) · 깍두기(9.) · 밀감푸딩 · 김자반(13.) · 김치&치킨브리또(2.5.6.9.12.13.15.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 시금치된장국(5.6.13.) · 카레감자채볶음(2.5.6.13.) · 콩나물엿은오돈불고기(5.6.10.13.) · 펄만두(1.5.6.10.16.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경차조밥 · 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.13.18.) · 매콤잡채무침(1.5.6.8.13.) · 숙주나물 · 오곡치킨텐더&케이준소스(1.5.6.15.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경검정쌀밥 · 한방닭곰탕(5.6.13.) · 온두부&김치볶음(5.9.13.) · 돼지고기바베큐볶음(5.6.10.13.) · 참쌀파배기(1.2.5.6.) · 빅사과주스(5.) 	
1/10 Mon	1/11 Tue	1/12 Wed	1/13 Thu	1/14 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 계란콩나물국(1.5.9.13.) · 시금치나물(5.6.) · 순살닭고기탄두리소스볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 프랑스가정식라따뚜이(2.5.10.12.13.16.) · 깍두기(9.) · 빅갈릭바게트(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 강황쌀밥 · 두부쓰세지고추장찌개(2.5.6.10.13.) · 잔멸치볶음(4.5.6.9.13.14.16.18.) · 새우물&칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) · 매콤돈육참깨강정(1.2.5.6.12.13.) · 깍두기(9.) · 빅사과주스(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 옥수수행복밥 · 유부우동장국(5.6.13.) · 올방개묵숙주무침(5.6.13.) · 로컬푸드우리밀돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 제주한라봉푸딩 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경발아현미밥 · 순대국(5.6.9.10.13.) · 맥적구이&부추샐러드(5.6.10.13.18.) · 배추김치(9.) · 오레오생크림와플(1.2.5.6.) · 김자반(13.) 	
1/17 Mon	1/18 Tue	1/19 Wed	1/20 Thu	1/21 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경검정쌀밥 · 계란새송이버섯국(1.13.) · 숙주나물 · 떡볶이&납작만두(1.5.6.10.12.13.) · 돈육고추장오븐구이(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰현미밥 · 북어콩나물국(1.5.9.13.) · 시금치나물(5.6.) · 돈육장장볶음(5.6.10.13.) · 매콤오징어바(1.5.6.12.13.16.17.) · 배추김치(9.) · 청포도주스(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 홍국쌀밥 · 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) · 도토리묵무침(5.6.13.) · 오리불고기(5.6.13.) · 깍두기(9.) · 우리쌀호떡(1.2.5.6.) · 다시마부각 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰보리밥 · 잔치국수&양념장(1.5.6.14.16.18.) · 명엽채조림(13.) · 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.) · 우리쌀크림치즈볼(1.2.5.6.10.15.16.) · 깍두기(9.) 	
1/24 Mon	1/25 Tue	1/26 Wed	1/27 Thu	1/28 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경검정쌀밥 · 계란새송이버섯국(1.13.) · 오이무침(5.6.9.13.) · 떡볶이&납작만두(1.5.6.10.12.13.) · 사천식짜장닭갈비(5.6.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 상큼딸기 				
1/31 Mon	2/1 Tue	2/2 Wed	2/3 Thu	2/4 Fri