



12월 영양소식

- 학교급식은 교육입니다 -

금구중 2024. 12. 2

김제시 금구면 금구로 40
(☎ 546-5712)

겨울철 식중독의 주범 노로바이러스란 무엇인가

노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하고 있으나 최근에는 계절과 관계없이 발생함
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내. 자연적으로 치유

노로바이러스 예방법



어패류는 수돗물로 세척하고, 중심온도 85℃, 1분이상 가열하기

구토물 및 주변을 반드시 소독하기



물은 끓여먹기

화장실에서 용변 또는 구토 후 변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기



표면 소독하기 (화장실 문고리, 수도꼭지, 손잡이 등)



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

구토, 설사 증상 시 조리하지 않기



채소, 과일 등은 깨끗한 물로 철저히 세척하기

마스크 착용 및 접촉하지 않기

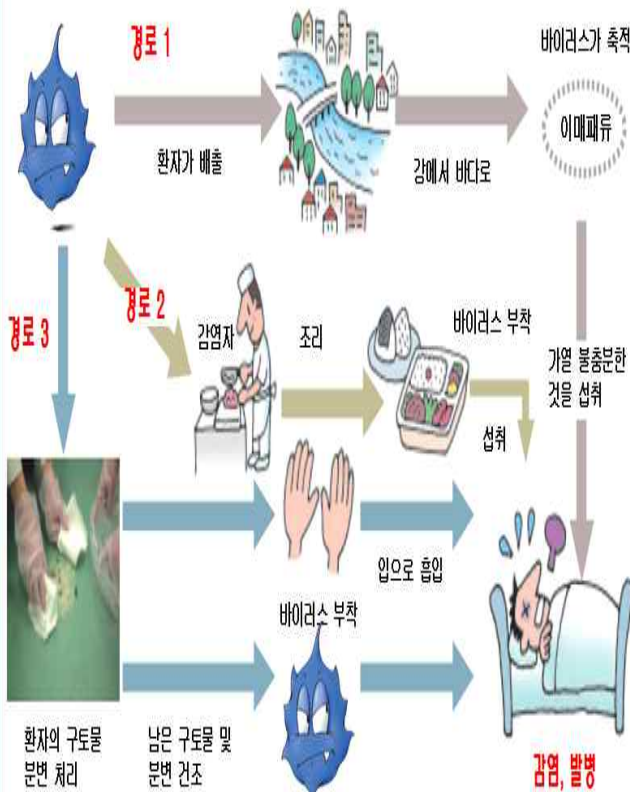


구토물이 묻은 옷은 단독 고온세탁(50℃ 이상)

구토 또는 설사 증상이 멈춘 후 최소 2일은 휴식하기



노로바이러스의 감염경로



겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기가 쉽게 걸릴 수 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서는 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.



1. 하루 8잔 이상의 충분한 물 섭취하기
2. 가슴기, 빨래를 이용하여 실내습도를 높이고, 1~2시간마다 창문을 열어 환기하기
3. 샤워보다는 통 목욕을 자주하고, 피부보습을 철저히 하기
4. 매일 낮 시간에 바깥에서 체조와 운동하기 (30분 이상 걷기, 스트레칭, 관절운동)
5. 보온이 잘되는 옷, 미끄럼을 방지하는 신발 신기





12월 학교급식 식단 안내



원산지표시		유자		
쌀, 찰면미	국내산	<p>겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춰준다.</p>		
소고기 (가공물포함)	국내산 한우			
돼지고기 (가공물포함)	국내산			
닭고기 (가공물포함)	국내산			
오리고기 (가공물포함)	국내산			
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산			
고등어, 상치	국내산			
오징어, 방어	국내산			
낙지	중국산			
멸태, 동태 (가공품)	러시아			
다랑어 (가공품)	원양산			
두부 (콩)	국내산			
12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
<p>푸팟콩카레 (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18)</p> <p>김치콩나물국 (5.9)</p> <p>오이지무침</p> <p>순살닭고치구이 (5.6.12.13.15)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>딸기요거트 (2)</p> <p>갈릭버터난</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 756.4/32.1/310.9/12.4</p>	<p>어묵우동 (한그릇) (1.2.5.6.7.9.13.18)</p> <p>참치롤유부초밥 (1.5.13)</p> <p>국물떡볶이 (1.5.6.9.13)</p> <p>생새우튀김 (1.5.6.9)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>불고기샐러드 (2.5.6.10.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 863.5/34.2/469.7/4.2</p>	<p>베이컨볶음밥 (5.6.9.10.13.18)</p> <p>얼갈이된장국 (5.6.9)</p> <p>유자단무지채무침 (1.2.5.6.8.12.13)</p> <p>수제콘소메치킨 (2.5.6.15.18)</p> <p>치즈볼 (1.2.5.6)</p> <p>배추겉절이 (9.13)</p> <p>과일쥬스 (샤인머스켓) (13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 612.2/25.8/288.8/2.9</p>	<p>흑미밥</p> <p>다슬기수제비국 (5.6)</p> <p>오리훈제바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13)</p> <p>오징어말랭이무침 (5.6.13.17)</p> <p>계란말이&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>친환경배</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 760.5/36.7/181.0/3.0</p>	<p>오색현미밥</p> <p>버섯우리콩청국장찌개 (5)</p> <p>시금치나물 (들깨)</p> <p>연탄고추장돈육불고기 (10)</p> <p>가자미까스/머스타드소스 (1.2.5.6)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>반반봉어빵 (팔슈) (1.2.5.6)</p> <p>친환경감귤</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 799.6/43.6/177.3/4.4</p>
12/9 Mon 생일밥상	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
<p>차수수밥</p> <p>소고기미역국 (5.6.16)</p> <p>돼지등갈비김치찜 (5.6.9.10.13)</p> <p>콩나물들깨무침 (5)</p> <p>당면잡채 (어묵) (1.5.6.13.18)</p> <p>총각김치 (9)</p> <p>생일케이크 (1.2.5.6)</p> <p>요구르트 (식물성유산균) (2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 686.8/25.4/252.8/3.7</p>	<p>통밀밥 (6)</p> <p>햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)</p> <p>숙주미나리무침</p> <p>블랙갈릭닭다리샐스테이크 (2.5.6.12.13.15.16.18)</p> <p>순살삼치카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)</p> <p>총각김치 (9)</p> <p>과일쥬스 (한라봉감귤) (13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 721.5/35.2/149.6/2.8</p>	<p>보리밥</p> <p>베트남쌀국수 (5.6.9.13.15.16.18)</p> <p>가지들깨무침 (5.6)</p> <p>어묵매운볶음 (1.5.6.13)</p> <p>수제뿌링클치킨 (2.5.6.15.18)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>파인애플 (골드)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 612.8/27.2/197.0/2.9</p>	<p>귀리밥</p> <p>불낙찌개 (13.16)</p> <p>두부떡갈비조림 (5.6.10.12.13.15.16.18)</p> <p>김가루실파무침</p> <p>허브크림닭살구이/머스타드소스 (1.2.5.6.15)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>과일수제요거트 (2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 853.4/43.0/243.9/5.3</p>	<p>혼합잡곡밥 (4곡) (5)</p> <p>근대된장국 (5.6.9)</p> <p>양상추치커리유자청무침 (13)</p> <p>감바스타 (1.2.5.6.9.12.13)</p> <p>돈육묵살찜스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>크림치즈바게트 (블루베리잼) (2.5.6.13)</p> <p>딸기</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 814.9/21.9/217.9/3.0</p>
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
<p>오색현미밥</p> <p>홍합탕 (18)</p> <p>골뱅이비빔국수 (3.5.6.13.16)</p> <p>아삭이고추&상추쌈 (5.6.13)</p> <p>대패삼겹살철판구이 (5.6.10)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>갈릭파이 (1.2.5.6)</p> <p>꿀토마토 (12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 804.3/27.9/158.3/5.6</p>	<p>차수수밥</p> <p>호박두부된장국 (5.6)</p> <p>유채나물 (5.6.13.18)</p> <p>한우갈비찜 (5.6.13.16.18)</p> <p>아귀순살갈경 (5.6.12.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>에그타르트 (반제) (1.2.5.6)</p> <p>과일쥬스 (감귤) (13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 799.9/37.4/197.3/5.9</p>	<p>보리밥</p> <p>오색어묵국 (1.5.6)</p> <p>오이부추무침 (9.13)</p> <p>견파래자반 (5.13)</p> <p>치즈불닭 (2.5.6.13.15)</p> <p>순살방어데리야끼조림 (5.6.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>아이스크림 (1.2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 653.0/35.0/281.4/2.7</p>	<p>귀리밥</p> <p>마라탕 (1.2.5.6.13.16)</p> <p>냉이된장무침 (5.6)</p> <p>돈마호쿠구이&소스 (2.5.6.10.12.13.16)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>찰도그를 (1.2.5.6.10.15.16.18)</p> <p>천혜향</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 696.3/32.7/250.7/6.3</p>	<p>찰기장밥</p> <p>소고기무국 (5.6.16)</p> <p>청경채나물</p> <p>낙지돈육볶음 (5.6.10.13)</p> <p>갈릭크림치킨 (5.15)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>사과</p> <p>생과일퓨딩 (망고)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 677.4/36.4/155.0/3.3</p>
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
<p>흑미밥</p> <p>오징어짬뽕국 (5.6.9.13.16.17.18)</p> <p>돼지편육/쌈장 (5.6.10)</p> <p>상추부추된장초무침 (5.6.13)</p> <p>감자배이컨볶음 (5.10.15.16)</p> <p>보쌈김치 (9)</p> <p>과일 (골드키위)</p> <p>유기농 꿀떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 678.1/33.7/169.6/4.9</p>	<p>통밀밥 (6)</p> <p>돼지갈비김치찌개 (5.9.10.13)</p> <p>분모자찜닭 (5.6.13.15.18)</p> <p>썩갠애플사탕무무침</p> <p>얼룩새우살 치즈오븐구이 (1.2.5.9.13)</p> <p>총각김치 (9)</p> <p>크리스마스케이크 (1.2.5.6)</p> <p>과일쥬스 (자두)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 687.1/40.3/230.8/3.5</p>	<p>즐거운 성탄절</p>	<p>흑미밥</p> <p>냉이콩나물된장국 (5.6.9)</p> <p>돼지등갈비바베큐볶음 (수제) (2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>오이달래무침 (5.6.13)</p> <p>파리고추어묵볶음 (1.5.6.13)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>치즈스트링 (2)</p> <p>포도 (블랙사파이어포도)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 697.0/23.8/243.5/4.0</p>	<p>흑미밥</p> <p>달걀떡국 (1.16)</p> <p>순살고등어무조림 (5.6.7.13)</p> <p>미역줄기볶음 (1.5.6.8)</p> <p>케이준치킨/샐러드 (1.2.5.6.12.15.18)</p> <p>배추김치 (9)</p> <p>꽃가루 (1.2.6)</p> <p>레드향</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 735.4/29.4/196.8/3.4</p>

▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하니 가정에서도 나눔, 배려, 환경을 생각하는 수요일이 될 수 있도록 노력하여 주시기 바랍니다

▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 김제금구중홈페이지 <http://www.geumgu.ms.kr/> > 소식마당>급식소식>급식게시판

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.