



겨울철 건강한 건강관리법



겨울철의 신체적 특징

- ❖ 찬겨울 날씨는 기온이 떨어지고 몸을 움츠리게 하고 혈압을 올리게 되어서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람은 건강에 주의해야 합니다.
- ❖ 활동량이 줄어들면서 식욕을 잃기가 쉬워집니다.
- ❖ 기온이 내려가면서 감기에 걸리기 쉽고 잠자는 동안 체온조절이 둔해지므로 주의를 해야 합니다.
- ❖ 겨울철에는 무엇보다도 **알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취**하기 위한 노력이 필요합니다.
- ❖ 기나긴 겨울을 보내려면 **신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급**해 주는 것이 필수적입니다.



겨울철 영양관리

- ❖ 지방이 많고 뜨거운 음식을 먹는 게 좋습니다.
- ❖ 싱싱한 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취하도록 합니다.
- ❖ 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역등의 해조류를 섭취합니다.
- ❖ 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- ❖ 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

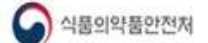


그러면 우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- ❖ 규칙적인 생활을 합니다. 일상생활 에서 취침과 기상, 식사 시간 등 생리적인 현상을 규칙적으로 하지 않을 경우 건강을 쉽게 잃을 수 있습니다.
- ❖ 적당한 운동을 합니다. 한꺼번에 많은 운동을 하는 것보다 적당히 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
- ❖ 적당한 영양을 섭취합니다. 영양분은 몸의 각 부분을 만들고 힘을 내게 하며 몸의 여러 기능을 조절하는 역할을 합니다.



여러분 규칙적인 생활과 **적당한 운동, 적당한 음식물**은 건강의 지름길입니다.



10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다

노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

주요 증상

설사, 구토, 구역질, 복통



기타 증상

발열, 두통, 몸살



노로바이러스 식중독 감염경로

음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식



오염된 물



감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기



물은 끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로 세척하기
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히 익혀먹기
어패류는 중심온도 85°C, 1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고 음식 섭취 시 개인 식기 사용하기



12월 절기(동지)-12.21 동지는 일년

중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:작은설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



<팥죽>



<동치미>

2024 12월 ~ 2025년 1월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
짜장밥(1.2.5.6.10.13.16) 꼬꼬짬뽕(1.2.5.6.13.15.16.18) 콩나물무침(5) 귀바로우당수(1.5.6.10.12.13.18) 김말이튀김(1.5.6.17.18) 배추김치(9) 플럼쥬스 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 951.9/33.2/129.0/16.5	감오징어덮밥(5.6.12.13.17.18) 호박버섯된장국(5.6) 궁채장아찌 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 깻잎김치(5.6.13) 팔순크림롤어빵(1.2.5.6) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 903.2/33.9/208.9/5.1	참치마요주먹밥(1.2.5.6.10) 김치감자국(5.9) 모듬버섯무침(5.6.13) 김치볶음*(9) 오이피클 비타500-라임 새우버거(1.2.5.6.9.12.13) 고구마스틱 양배추샐러드(1.5.12) *에너지/단백질/칼슘/철 900.0/20.7/335.0/8.8	찰보리밥 닭가슴살미역국(2.6.15.18) 매콤돼지갈비찜(2.5.6.10.13) 콜뱅이무침(5.6.13) 모듬장아찌 배추김치(9) 레드벨벳컵케익-수제(1.2.5.6) 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 889.2/43.2/233.0/4.1	교육공무직 파업 예정 대체식 제공
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
찰보리밥 어수제비(6) 연근브로콜리무침(1.5.13.19) 쏘야볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김구이 배추김치(9) 모듬과일(12) 수수부꾸미-0 *에너지/단백질/칼슘/철 773.2/25.9/380.2/5.4	오색현미밥 꽃떡국(1.5.6.10.18) 삼치옛장조림(5.6.13) 오리훈제/양파샐러드(1.2.5.6.12.13) 오이깍두기 배추김치(9) 김구이 짜요짜요(2) *에너지/단백질/칼슘/철 843.3/33.0/193.4/2.2	볶음밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 비빔밥-(1.5.6.10) 하노이갈비살분짜 감자국(1) 매운매추리알조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 깻잎김치(5.6.13) 베리팬케이크(1.2.5.6) 수박쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 799.5/26.1/234.1/4.2	혼합잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9.10.16) 도토리묵무침(5.6) 돼지불고기*(5.6.10.13) 두부, 김치볶음(5.9.10) 아채고로케(1.5.6.12) 김부각(5.6) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 851.8/37.5/201.6/4.7	찰보리밥 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 감자조림(5.6.13) 허브치킨어린알샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 무생채(9) 우리밀참쌀파매기(1.2.5.6.13) 청포도* *에너지/단백질/칼슘/철 777.2/31.2/155.1/3.4
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
옥수수밥 북어콩나물국*(1.5.17) 공치무조림(5.6.13) 토란대부침개(1.5.6.8) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 사과*배 상추겔라썸(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 757.7/33.4/501.4/9.2	귀리밥 브로콜리-초장(5.6.13) 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 양송이 스프(2.5.6.13.16) 카프레제샐러드(2.12.13) 생오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 807.7/29.4/185.7/2.9	[야쿠르트] 비빔밥-(1.5.6.10) 청양시래기국(5.6) 갈릭간장치킨(1.2.5.6.13.15) 배추김치, (9) 무생채(9) 야쿠르트65(2) *에너지/단백질/칼슘/철 914.1/47.6/302.7/39.3	혼합잡곡밥(5) 마라탕(1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 임연수데리야끼조림(5.6.13) 참나물상추겔라썸(5.6) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 피자오믈렛(1.2.5.6.12.16) 깍두기(9) 피치요거트워터(2) *에너지/단백질/칼슘/철 739.8/22.9/237.8/4.2	율무밥 차돌박이된장찌개(5.6.13.16) 무말랭이무침 쫄면무침(5.6.13) 파프리카고추무침(5.6) 삼겹오븐구이-마늘소스(5.6.10.13) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 896.4/33.5/121.9/20.4
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수다날	12/26 Thu	12/27 Fri
녹미밥 인절미단팥죽(5.13) 얼큰소고기무국(1.5.13.16) 오이도라지무침(5.6.13) 떡갈비-부추양파무침(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 팍팍고무딩 *에너지/단백질/칼슘/철 850.3/28.1/121.9/3.4	찰수수밥 갈비김치찌개(5.6.9.10) 표고우영조림(5.6.13) 고추치양념무침(5.6) 치즈블랙돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 모듬과일(12) 루돌프케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 835.0/31.9/133.7/2.8		불고기필라프(1.10) 들깨미역국*(5.6.9.10.15.16.17.18) 청포묵김가루무침(5.6) 까르보미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 계란후라이(1) 배추김치, (9) 무생채(9) 오이피클 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 886.6/43.2/209.4/4.3	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 순두부계란국(1.5) 고추멸치볶음(5.6.13) 구운돈육김치볶음(9.10) 치킨케사디아(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 한라봉쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 870.1/34.6/244.0/3.8
12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed 수다날	1/2 Thu	1/3 Fri
찰보리밥 사골순대국*(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 돼지매운찜(5.6.12.13.15.18) 숙주미나리무침 깍두기(9) 호떡(1.2.5.6) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 884.8/30.7/99.6/5.5	옥수수밥 쌀국수(5.6.15.16.18) 시금치무침 매실된장고등어구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 파김치(9) 모듬과일(12) 타코야끼3/가쓰오부시(1.2.5.6.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 853.0/24.5/159.1/3.7		기장밥 한우떡국(1.16) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 오이부추무침*(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 초코링도넛(1.2.5.6) 망고쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 957.3/34.3/115.0/4.9	낙지콩나물비빔밥(5.6.13) 들깨미역국*(5.6.9.10.15.16.17.18) 고추치양념무침(5.6) 아채계란말이(1.5.6.8) 배추김치, (9) 무생채(9) 페퍼로니치즈핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 야쿠르트65(2) *에너지/단백질/칼슘/철 828.0/39.8/255.2/4.8
1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed	1/9 Thu	1/10 Fri
귀리밥 한우국밥(1.16) 매운 꼬치어묵(1.5.6.13) 호박양파조림(9) 김치볶음*(9) 카다이프새우튀김(1.5.6.9.12.13) 싸먹는햄 *에너지/단백질/칼슘/철 702.6/24.7/149.3/2.7	찰현미밥 콩나물국(5.9) 깻잎찜(5.6.13) 미트볼두움바파스타(1.2.5.6.10.12.16) 오리불고기(2.5.6) 배추김치(9) 짜요짜요(2) 모듬피클 *에너지/단백질/칼슘/철 884.9/31.2/235.2/3.8	날치알김치볶음밥(1.9) 감자국(1) 건파래볶음 계란후라이(1) 배추김치(9) 무생채(9) 골드파인애플 콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 674.7/29.7/392.7/3.8	찰보리밥 마라부대찌개*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 한우계란장조림(1.5.6.13.16.18) 시금치무침 두부, 김치볶음(5.9.10) 카레삼치구이(2.5.6.12.13.16) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 726.5/34.0/144.2/3.8	옥수수밥 냉이콩나물국*(5.6) 고기찜빵만두(1.5.6.10.16.18) 부추양배추무침(2.5.6.13) 대파죽발구이(5.10) 배추김치(9) 딸기 쁘로로요구르트80(2) 상추겔라썸(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 749.8/36.4/229.2/4.4