

< 교훈 > 새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶	가정통신문	김제여자고등학교 ☎ 544-2512
-----------------------------------	-------	------------------------

12월 급식소식 - 노로바이러스 예방

□ 노로바이러스는 무엇일까요?

노로바이러스(Norovirus)는 크기가 27~40nm 정도인 원형의 바이러스로 공간적으로 제한된 환경에서는 추운 날씨에도 많이 발생하는 위장관염의 원인병원체입니다.

□ 노로 바이러스는 어떻게 감염될까요?

- 환자의 분변을 통해 오염된 **채소류, 패류, 물(지하수)** 등에 노로바이러스가 존재할 수 있습니다.
- 환자의 건조된 구토물이나 **분변 1g**에는 약 **1억** 개의 노로바이러스 입자가 포함되어 있습니다.
- **저온**에서도 감염력을 유지하고 **손** 등을 통해 **빠르게 전염됩니다.**
(화장실, 휴게실 등의 출입문 손잡이 관리 중요)

□ 노로바이러스의 일반 증상은 무엇일까요?

보통 24~48시간의 잠복기를 거치고 구토, 메스꺼움, 오한, 복통, 설사 등의 증상이 나타나고, 근육통, 권태, 두통, 발열 등을 유발하기도 합니다. 소아는 구토, 성인은 설사가 흔합니다. 설사의 경우 물처럼 묽게 나오지만 피가 섞이거나 점액이 보이지는 않습니다. 심한 경우 탈수 증상이나 심한 복통으로 진행되기도 합니다.

□ 치료는 어떻게 하나요?

구토와 설사로 인한 탈수를 막기 위해 의사의 진료를 받도록 합니다. 노로바이러스성 장염은 항생제로 치료되지 않으며 특별한 예방백신도 개발되어 있지 않으므로 **예방이 최우선**입니다.

□ 노로바이러스, 이렇게 예방합시다!

손 깨끗이 씻기

세정제를 이용하여 흐르는 물에 20초 이상 손을 씻어야 합니다. 특히 화장실에 다녀온 후, 식사 전 또는 음식 준비 전에는 반드시 손을 씻어야 합니다.

음식 완전히 익혀 먹기

가열조리식품은 85℃에서 1분 이상 충분히 익혀서 섭취합니다.

비가열식품은 깨끗이 씻어 먹기

- 채소, 과일 등 비가열식품은 전용 1종 세척제를 이용하여 깨끗이 씻어서 섭취합니다.
- 김치 등은 pH4.3이하로 숙성시켜 섭취하거나 가능하면 볶아 먹는 것이 안전합니다.

물은 끓여서 마시기

모든 음용수는 끓여서 마시고, 지하수를 음용수로 사용할 경우에는 더욱 각별한 주의가 필요합니다.

조리기구와 식기는 세척·소독하기

칼, 도마, 행주 등 조리기구는 85℃에서 1분 이상 열탕 소독 또는 염소 소독합니다.

※ 염소소독 : 유효염소농도 4% 기준 200배 희석

주변 환경 청결히 유지하기

바이러스나 각종 식중독균에 노출되지 않도록 주변 환경을 항상 청결히 유지합니다.

※ 자료출처 : 식품위약품안전처

2024. 12. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

12-1월 학교급식(중식) 안내

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
작은밥 콩나물국(5.9) 한입단무지 건파래자반(5) 떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 옛날통닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 케일키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 981.2/36.9/204.7/3.7	강황쌀밥 해물된장찌개(새우) (5.6.9.13.18) 돼지고기편육(5.6.10) 무말랭이무침 콩나물무침(5) 배추김치(9) 파인애플/방울토마토(12) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 638.2/32.2/230.4/3.7	기장밥 시금치된장국(5.6.9) 바비큐복합 (5.6.10.12.16.18) 열무순된장무침(5.6) 간소새우/크림마요소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 복숭아허니그린티(11) 초코롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,098.0/48.0/226.5/4.0	작은밥/김가루 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 야채샐러드/소스(1.2.5.6.12) 잔멸치볶음(5.6.13) 감자크림클컷튀김/케첩 (5.6.12) 더블치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 락토파마시는유산균(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 560.7/25.3/335.1/3.2	찰보리현미밥 갈비탕(한우)(1.9.16) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.13.15.16) 계란찜(1) 호박버섯볶음 깍두기(9) 사과열갈이겉절이(13) 꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 655.8/29.4/115.5/4.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
찰보리현미밥 마라탕(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 불어묵고추장조림(1.5.6.13) 치커리사과유자청무침(13) 데리야끼닭갈비구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 총각김치(9) 블루베리스틱치즈케익 (1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 590.3/33.5/109.5/2.7	차조밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 돈육들갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 숙주나물무침 에그랑땡 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 진한초코음료(2.13) 군고구마양갱 *에너지/단백질/칼슘/철 679.1/28.5/294.2/3.6	카레라이스(돈육) (2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.9) 연근조림(5.6.13) 오이양파무침(13) 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 거꾸로마시는야쿠르트(2) 달콤약과마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 606.1/14.3/193.1/2.0	작은밥 짜장면 (5.6.10.13.16.18) 계란파국(1.9) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 단무지 배추김치(9) 따옴주스(사과)(13) 우리밀카스테라(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 721.0/21.6/161.7/2.7	작은밥/김가루 국수장국 (1.5.6.7.9.13.18) 김치무침(9.13) 단무지 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추겉절이(6.9.13) 딸기주스(13) 크림치즈번(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 515.8/16.9/179.8/3.4
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
작은밥 팽이버섯된장찌개(5.6.9) 무생채(자율)(9.13) 황도샐러드/참깨소스 (1.5.11) 새송이버섯호박볶음 대파크림치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 과일젤리(뿌띠첼) *에너지/단백질/칼슘/철 688.6/17.7/192.8/3.2	혼합잡곡밥(5) 감자탕(돼지등뼈) (5.6.9.10.13) 연근조림(5.6.13) 오이고추무침(5.6.13) 야채계란말이(1) 치킨텐더/머스터드 (1.5.6.13.15) 깍두기(9) 하동매실주스 *에너지/단백질/칼슘/철 704.9/31.9/224.9/3.3	흑미밥 열갈이된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(떡) (5.6.10.13.18) 골뱅이야채무침 (5.6.13) 쇠갓두부무침(5) 배추김치(9) 갓김치(9) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 659.5/33.5/233.4/3.3	찰보리현미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 버터오징어볶음 (2.5.6.13.17) 배추김치(9) 반반봉어빵(팥/슈)(1.2.5.6) 달밤라떼(13) *에너지/단백질/칼슘/철 861.3/30.0/219.7/4.1	작은밥/단팥죽(경단)(13) 로제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13) 콩나물국(5.9) 오이소박이(6.13) 달걀냉양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 하겐다즈아이스크림(1.2.5) 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 728.1/21.4/228.5/2.6
12/23 Mon	12/24 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjeyo.hs.kr/ → 알미당 → 식생활관 ◇ 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.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣	12/26 Thu	12/27 Fri
찰보리현미밥 근대된장국(5.6.9) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 방울오징어간장조림 (5.6.13.17) 냉이시금치무침(5.6) 배추김치(9) 루돌프도넛(던킨)(1.2.5.6) 요구르트(엔요)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 780.3/41.6/238.0/5.5	작은밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 양념깻잎장아찌 구슬치즈샐러드(2.12.13) 블랙페퍼목살스테이크/ 소스(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 마늘크림볼(1.2.5.6) 자몽허니블랙티(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.9/18.2/116.5/4.2	◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥, 죽, 누룽지): 국내산 *콩(두부류, 콩국수, 콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산/한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산, 외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산 *명태/가공품: 러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산, 외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산, 수입산/사용안함 ※양, 납치, 조피볼락(우럭), 미꾸라지, 참돔, 뽕장어, 꽃게, 아귀, 주꾸미는 사용안함.	귀리밥 소고기미역국(9.16) 갈치감자조림(5.6.13) 숙주야채볶음(5.6.13.18) 참나물사과무침(5.6.13) 돈목살떡구이(2.5.6.10.16) 배추김치(9) 두바이초콜릿똥카롱 (1.2.5.6) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 673.8/23.8/145.0/3.8	작은밥/전복죽(18) 새송이메란장조림(1.5.6.13) 갑오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 건파래자반(5) 트리플치즈치킨퀘사디아 (2.5.6.12.15.16) 배추김치(9) 초코타미스케익(1.2.5.6) 모듬야채피클(4색야채) *에너지/단백질/칼슘/철 746.1/25.5/115.4/4.8
12/30 Mon	12/31 Tue	1/2 Thu		
혼합잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 계란찜(1) 오이소박이(6.13) 유채나물된장무침(5.6) 밤송송함박스테이크/ 소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 741.2/29.9/265.1/4.4	작은밥/김가루 계란파국(1.9) 두끼떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 김말이구이(1.5.6.16) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 따옴주스(애플망고)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 672.8/24.0/221.1/5.7	[학생참여식단] 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 김치우동 (1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지/배추김치(9) 새우튀김/머스터드소스 (1.5.6.9.13) 트로피컬주스(13) 시카고피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 878.2/30.0/304.0/4.0		

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.