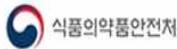


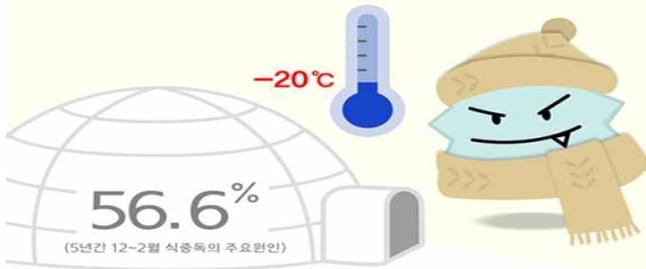
☆ 겨울철 건강관리

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

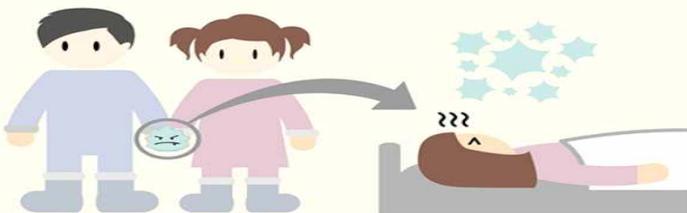


☆ 노로바이러스란 무엇인가?

나는 영하 20°C에서도 살 수 있고 겨울철 식중독의 주요원인이지요.



나는 매우 소량만(10개) 있어도 감염될 수 있으며, 사람과 사람사이에서도 전파될 수 있어요.



노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 식중독에 걸리면 구토, 탈수 등의 증상이 나타나요.



자주 씻어요

바르게 씻어요

깨끗이 씻어요

하루에 8번 30초씩
1830 손씻기

노로바이러스감염 예방수칙!

- ☆ 개인위생 철저!! 손씻기 잊지 마세요~
- ☆ 채소 및 과일 등 생으로 섭취할 땐 깨끗한 물에 씻으세요.
- ☆ 음식은 완전히 익혀 먹자. 특히 조개 등의 패류는 꼭 익혀서!!
- ☆ 환경 위생 관리
 - 염소 : 장난감 등(200mg/L), 바닥·화장실(100mg/L), 토사물 등(5000mg/L)
 - 가열 : 70°C에서 5분간 가열 또는 100°C에서 1분간 가열
- ☆ 설사 등 증상이 있을 땐 음식 조리 NO 영유아, 환자 간호 NO



따뜻한 물을
수시로 마셔주세요



☆ 절기 이야기 (2월)

■ 입춘 (2월 4일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫 번째 절기. 입춘날에는 햇나물 무침을 먹었습니다. 햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



<죽순나물>



<탕평채>



<달래나물>

■ 우수(2월 19일)

우수라는 말은 눈이 녹아서 비가 된다는 말이니 추운 겨울이 가고 봄을 맞게 된다는 것이다. 이 무렵에 꽃샘추위가 잠시 기승을 부리지만 이 무렵 촉던 날씨도 누그러져 봄기운이 돌게 된다.



<오곡밥>



<김치전>



<장담그기>



2월 학교급식 식단 안내





겨울



브로콜리



늪은 호박



귤



우영



무

2/8 금요일

기장밥
 참치김치찌개 5. 13.
 닭봉데리야끼소스조림
 5. 6. 13. 15.
 유채나물무침
 야채전 1. 6. 17
 각두기 9. 13.
 짜먹는젤리(청포도)
 2. 5. 13.
 호박죽

2/11 월요일	2/12 화요일	2/13 수요일	2/14 목요일	2/15 금요일
잡곡밥 5. 육개장 1. 13. 16. 골뱅이참나물무침 5. 13. 자장면 1. 2. 5. 6. 10. 13. 갈치구이 2. 6. 13. 김구이 13. 배추김치 9. 13. 쿠키 1. 2. 5. 6. 13. 친환경배	수수밥 오징어무국 17. 돼지등갈비찜 10. 싹다시마 잡채 1. 5. 6. 8. 10. 13. 배추김치 9. 13. 상큼한딸기	카레라이스 2. 5. 6. 10. 13. 연두부계란탕 1. 5. 청경채절이 닭꼬치 5. 6. 12. 13. 15. 배추김치 9. 13. 과일푸딩 1. 2. 5. 13.		

★알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합)

★학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며

위 식단의 영양량표시 및 일별 급식사진은 [군산동산중학교홈페이지\(http://www.gsds.ms.kr\)](http://www.gsds.ms.kr)-교육활동-급식에서 확인하실 수 있습니다.

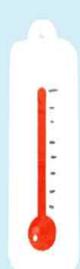
☆ 겨울철 건강관리



-내복(24℃ 의 보온 효과)
 -바지 안 내복이나 타이즈
 -두꺼운 긴 양말, 덧신, 기모가 있는 부츠, 방한화
 -목도리, 장갑 (빙어리 장갑이 보온효과가 더 높음)



-운동 전 충분히 스트레칭하기
 -평소 운동 강도의 7~80% 수준으로 운동하기



-외출 후 손, 발씻기
 -독감 예방접종하기
 -피로가 누적되지 않도록 하기
 -실내 온도 18~20℃ 유지하기



겨울에 좋은 차(Tea)

<생강차>

<유자차>

<대추차>