



12월~1월 영양소식

군산경포
초등학교

우) 54033 군산시 백릉로 75 교무실 063)445-4772 행정실 445-0611 FAX 063)445-9744

찬바람 불면 노로바이러스 주의!

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 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℃,
1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

★겨울철 건강관리

감기예방법 ①

찬바람 부는 겨울, 창문을 닫고 온풍일 난방을 하면 실내 공기가 건조해집니다. 공기가 건조하면 감기에 잘 걸리게 되어 실내 온도와 습도를 잘 유지하는 게 중요합니다.



실내 온도
(18℃~20℃)



습도유지

- 실내 습도는 40~60% 유지
- 1일 3회 10분~20분 환기는 필수
- 실내 온도는 18℃~20℃ 유지
- 외출 시 마스크 사용



감기예방법 ②

- 개인위생은 철저히 손 씻기
- 따뜻한 물 자주 마시기
- 제철 과일과 비타민 잘 챙겨 먹기
- 실내 활동 시 가벼운 운동은 필수
- 외출 시 목을 따뜻하게 보호

★겨울 절기(동지)-12.22

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





12월~1월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://gskp.es.kr/> -> 알림방 -> 영양소식
-> 급식게시판
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

12/1 Thu 생일밥상	12/2 Fri
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6. 16.) 잡채(1.5.6. 10.) 한우갈비찜(5.6. 10. 13. 16. 18.) 배추김치(9.) 사인머스켓주스(13.) 오레오설기(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/20.7/57.3/3.3	친환경 영양잡곡밥(5.) 팽이버섯된장국(5.6.) 수육(5.6. 10. 13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 상추쌈&두부쌈장(5.6. 13.) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.8/21/125.9/3.1
12/8 Thu	12/9 Fri
친환경차조밥 김치콩나물국(5.9.) 어묵파프리카볶음(1.5.6.) 왕갈비치킨(1.2.5.6. 15.) 치즈계란말이(1.2.5.) 배추김치(9.) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.7/28.3/185.5/3	친환경 검정쌀밥 건새우시금치된장국(5.6.9.) 진미채뽕조림(4.5.6. 13. 17.) 무장아찌무침 크래쉬알리오리(5.6.) 배추김치(9.) 솔다카리멜마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.4/27.4/212.9/3.8
12/15 Thu	12/16 Fri
친환경 찰현미밥 맑은순두부달걀국(1.5.) 단배추나물(5.6.) 닭날개오븐구이(5.6. 15.) 수제미파스타(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18.) 열무김치(9.) 딸기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/34/462.1/2.8	친환경 찰현미밥 냉이된장국(5.6.9. 13. 18.) 청경채나물(5.6. 13.) 소불고기(5.6. 13. 16.) 미트볼비엔나케첩조림(1.2.4.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.) 배추김치(9.) 옥수수 크림떡(1.) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.6/30.2/174.4/6.4
12/22 Thu 동지	12/23 Fri
친환경 찰현미밥 맑은콩나물국(5.8.9. 18.) 가마보꼬여묵볶음(1.5.6. 13.) 허니링치킨(1.2.5.6. 15.) 백김치(9.) 인절미 단팥죽(5. 13.) 향내파인애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.4/24.4/80.3/2.9	작은밥 양송이스프(2.4.5.6. 13. 16.) 투움바파스타(2.5.9. 12. 13.) 큐브묵살스테이크(1.2.5.6. 10. 12. 16.) 배추김치(9.) 우리밀루돌프케익(1.2.5.6.) 열대과일샐러드(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.5/19.2/135/2.6
12/29 Thu	12/30 Fri
친환경 찰현미밥 한우갈비탕(1. 16.) 명엽채뽕조림(4.5.6. 13.) 유채나물 닭도리탕(5.6. 10. 13. 16. 18.) 깍두기(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.9/38.6/129.2/3.7	소고기미채죽(16. 18.) 고구려부대찌개(1.2.5.6. 10. 12. 16. 18.) 무알맹이진미채무침(5.6. 13. 17.) 수제위지감자 배추김치(9.) 콘샐러드(1.5. 13.) 제주한라봉주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.4/24.9/176.5/3.9
1/5 Thu	1/6 Fri 방학식
참치마요덮밥(1.5.6.9. 13.) 팽이버섯된장국(5.6.) 고구마맛탕(5. 13.) 닭봉오븐구이(5.6. 15.) 배추김치(9.) 우리밀티라미슈케익(1.2.5.6.) 토마토카프레제(1.2.5.6. 12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.9/34.2/275.4/5.5	