

## 찬 바람 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 감염 경로

#### 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

### ☆ 겨울철 건강관리

건강하고  
따뜻한 겨울 보내세요.



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

### ☆ 겨울철 건강관리 방법!



하루 두번 환기시키기!

가벼운 운동하기!



청결 유지하기!



충분한 영양섭취!

### ☆ 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 학교급식 식단 안내



## 평소의 식습관도 중요합니다



### 따뜻한 음식을 즐겨주세요

찬 음식은 장운동을 낮춰 면역력을 떨어뜨리고 소화가 잘 안됩니다.



### 식이섬유가 풍부한 음식

장운동을 활발히 시켜 영양이 온몸에 고루 전달 되면, 면역력이 강화 됩니다.



### 물을 자주 마시는 습관

물을 자주 마시면 노폐물 배출과 혈액순환에 좋기 때문에 면역력 상승에 도움이 됩니다.

			12/1 <b>Thu</b>	12/2 <b>Fri</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경기장밥</li> <li>· 우렁된장국(얼갈이)(5. 6. 18.)</li> <li>· 까르보나라떡볶이(1.2.5.6. 10. 13. 16.)</li> <li>· 리얼S대박치파이(치토스시즈닝)(1.5.6. 15.)</li> <li>· 조기구이(13.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경 귀리밥</li> <li>· * 종합어묵국(1.5.6. 13. 16. 18.)</li> <li>· 단무지무침(13.)</li> <li>· 시금치숙갓두부무침(4.5.)</li> <li>· 치킨후라이드(다리)(5.6. 15.)</li> <li>· 사과</li> </ul>
12/5 <b>Mon</b>	12/6 <b>Tue</b>	12/7 <b>Wed</b> 수다날	12/8 <b>Thu</b>	12/9 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 소고기미역국(5. 13. 16.)</li> <li>· 김실파무침(5.6. 13.)</li> <li>· 파슬리관소새우(1.5.6.9. 12. 13.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 단호박죽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 사골떡국(1. 13. 16.)</li> <li>· 세발나물겉절이(9. 13.)</li> <li>· 수제함박스테이크(1.2.5. 6. 10. 12. 13. 16.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 카레라이스(친환경쌀)(2. 5. 6. 10. 13. 16.)</li> <li>· 시금치된장국(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 숙주미나리무침</li> <li>· 얼큰한짬뽕볶음(5.6.9. 10. 13. 17. 18.)</li> <li>· 김치(깍두기)(9. 13.)</li> <li>· 밀 버터쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경 귀리밥</li> <li>· 나가사끼짬뽕(5.6.9. 10. 13. 17. 18.)</li> <li>· 김치전(1.6.9. 13.)</li> <li>· 닭봉간장조림(5.6. 13. 15.)</li> <li>· 비름나물된장무침(5.6. 18.)</li> <li>· 김치(알타리무김치)(9. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 낙지덮밥(5.6.9. 10. 13. 17. 18.)</li> <li>· 북어채미역국(13. 18.)</li> <li>· 연두부계란찜(1.5.)</li> <li>· 참나물겉절이(5.6.9. 13.)</li> <li>· 김치(깍두기)(9. 13.)</li> <li>· 사과</li> </ul>
12/12 <b>Mon</b>	12/13 <b>Tue</b>	12/14 <b>Wed</b> 수다날	12/15 <b>Thu</b>	12/16 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 청국장국(5.9. 13.)</li> <li>· 고춧잎나물(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 로제떡볶이(지역산)(1.2. 5. 6. 8. 9. 10. 12. 13. 15. 16. 18.)</li> <li>· 스마일감자튀김(5.6. 12.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 부대찌개(2.5.6.9. 10. 13. 15.)</li> <li>· 배추겉절이(9. 13.)</li> <li>· 삼치엇장구이(5.6. 12. 13.)</li> <li>· 애호박버섯볶음</li> <li>· 초코핫케익(1.2.5.6. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 비빔밥(친환경쌀)(5.6. 10. 13.)</li> <li>· 실파계란국(1. 13.)</li> <li>· 돈육메추리알장조림(1.5. 6. 10. 13.)</li> <li>· 무생채(9. 13.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 한입철판교만두(1.2.5.6. 10. 13. 16. 18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰흑미밥</li> <li>· 얼큰한짬뽕(5.6.9. 10. 13. 17. 18.)</li> <li>· 닭정육탕수(1.2.6. 12. 13. 15.)</li> <li>· 메밀묵야채무침(3.5.6. 18.)</li> <li>· 김치(알타리무김치)(9. 13.)</li> <li>· 굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짜장밥(5.6. 10. 13. 16.)</li> <li>· 속음배추된장국(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 오이부추무침(5.6. 13.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 순대 + 양념가루(2.5.6. 10. 13. 16.)</li> <li>· 웃담요구르트(딸기맛)(2.)</li> </ul>
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b> 동지밥상	12/22 <b>Thu</b>	12/23 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 옥수수밥(친환경유기농쌀)</li> <li>· 닭미역국(13. 15.)</li> <li>· 껌바로우탕수육(1.5.6. 10. 12. 13.)</li> <li>· 삼치김치조림(5.6.9. 13.)</li> <li>· 상추치커리무침(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 김치(깍두기)(9. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 감자버섯들깨국(5.9. 13. 15.)</li> <li>· 팔리고추멸치볶음(5.6. 13.)</li> <li>· 미나리초무침(5.6. 13.)</li> <li>· 바삭한임김말이구이(1.5. 6. 10. 16.)</li> <li>· 치즈돈까스(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 콩나물밥(친환경유기농쌀)(5.6. 10. 13. 18.)</li> <li>· 어묵국(1.5.6. 13. 16. 18.)</li> <li>· 무생채(9. 13.)</li> <li>· 참나물겉절이(5.6.9. 13.)</li> <li>· 한우불고기(5.6. 13. 16. 18.)</li> <li>· 굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레밥(채식)(5.6. 10. 13. 18.)</li> <li>· 미더덕냉이국(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 돈육간장불고기(5.6. 10. 13. 18.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 동지팔죽(13.)</li> <li>· 망고스틱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 아하만두국(1.5.6. 10. 16. 18.)</li> <li>· 세발나물무침</li> <li>· 허브치킨해물우동볶음(1. 2. 5. 6. 9. 12. 13. 15. 16. 17. 18.)</li> <li>· 김치(깍두기)(9. 13.)</li> <li>· 바나나</li> </ul>
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b> 수다날	12/29 <b>Thu</b>	12/30 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 참치김치국(5.9. 13.)</li> <li>· 당면잡채(1.5.6. 10. 13.)</li> <li>· 돈육불고기양배추쌈(5.6. 10. 13.)</li> <li>· 김치(알타리무김치)</li> <li>· 굴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경찰현미밥</li> <li>· 닭봉데리야끼구이(5.6. 13. 15.)</li> <li>· 열무된장지짐(5.6.)</li> <li>· 유부우동(1.5.6. 13. 16. 18.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 말랑콩(청포도맛)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장밥(친환경쌀)(5.6. 10. 13. 16.)</li> <li>· 미더덕냉이국(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 김실파무침(5.6. 13.)</li> <li>· 단무지무침</li> <li>· 왕새우튀김(1.2.5.6.9. 13.)</li> <li>· 우리밀미니고구마파이(1. 2. 5. 6. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경기장밥</li> <li>· 어묵국(1.5.6. 13. 16. 18.)</li> <li>· 갈릭치즈함박스테이크(1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16. 18.)</li> <li>· 오이상추겉절이(5.6. 13. 18.)</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 레드벨벳쿠키(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경수수밥</li> <li>· 동태탕(5.6.8.9. 17.)</li> <li>· 닭볶음(5.6. 10. 13. 15. 18.)</li> <li>· 도라지 볶음</li> <li>· 김치(배추김치)(9. 13.)</li> <li>· 생크림참쌀떡(2.5.6.)</li> </ul>
1/2 <b>Mon</b>	12/3 <b>Tue</b>	1/4 <b>Wed</b> 수다날	1/5 <b>Thu</b>	1/6 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경 귀리밥</li> <li>· 냉이된장국(5.6.)</li> <li>· 가지나물무침(5.6. 18.)</li> <li>· 닭고기김치조림(5.6.9. 13. 15.)</li> <li>· 야채 해물전(1.6.9. 10. 13. 17.)</li> <li>· 김치(깍두기)(9. 13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친환경 귀리밥</li> <li>· 부대찌개(두부)(2.5.6.9. 10. 13. 15.)</li> <li>· 건파래볶음(13.)</li> <li>· 당면잡채(1.5.6. 10. 13.)</li> <li>· 김치(깍두기)(9. 13.)</li> <li>· 쌀 화이트머핀(1.2.5.6.)</li> </ul>	<p>종업식/졸업식</p>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/~>알림방->식생활관->게시판>

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다
- ◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식으로 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	참쌀	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧 가루	한우					고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸 라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
국내산			국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	원양산	미국산	

\*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.