

12월 영양소식지 및 식단 안내

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주로 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★ 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!!

채소 & 과일



포도

사포닌이 풍부해 체내 이노산에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



유자

비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



파

식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



배추

섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



고각

비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★ 겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]

12월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/->학교소식->식생활관>

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

12/2 Mon	12/3 Tue <small>저탄소그린밥상</small>	12/4 Wed <small>●수다날</small>	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경참기장밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 고등어시래기저장(5.6.7.13) 눈 꽃 치즈 함 박 스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 군만두오븐구이(5.6.10.16.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.5/30.0/132.7/8.0	친환경쌀흑미밥 우리밀노랑쌀(1.2.5.6.13) 김치수제비국(5.6.9) 시금치나물(18) 마파두부(5.6.12.13.18) 달걀말이(1.5.12) 총각무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.4/19.0/156.0/3.0	친환경쌀찰현미밥 냉이된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.18) 고사리볶음(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.1/29.7/195.4/5.1	친환경쌀강황밥 대구찌개(5.13.18) 참나물무침(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 치킨첸사디아 (1.2.5.6.12.15.16) 백김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.5/33.8/140.4/3.1	친환경쌀혼합곡밥(5) 오색물만두국 (1.5.6.10.16.18) 연두부달걀찜(초)(1.5) 근대무침(5.6) 떡갈비야채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 천혜향쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/24.7/143.1/5.1
12/9 Mon	12/10 Tue <small>저탄소그린밥상</small>	12/11 Wed <small>●수다날</small>	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경차조밥 딸기잼파이(1.2.5.6) 매콤콩나물국(5) 갈비만두구이 (1.5.6.10.15.16.18) 민물새우열갈이지짐(9) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/26.2/226.2/3.3	친환경쌀기장밥 식물성라구소스스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 순두부김치국(5.9) 그린샐러드(1.2.5.12) 장어강정(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/23.2/222.9/2.4	친환경쌀우물밥 버섯된장국(5.6.13) 취나물무침(5.6.13) 불낙볶음(5.6.10.13.18) 스틱카츠(1.5.6.10) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.2/25.5/137.4/4.0	참치김치볶음밥(5.6.9.16.18) 계란파국(1.5.6.9) 케이준샐러드 (1.2.5.6.12.13.15.18) 백김치(9) 굴 도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 451.4/19.8/155.5/2.0	친환경홍국쌀밥 한우사골떡국(1.5.13.16) 숙주나물무침 야채어묵볶음(1.5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.3/22.3/78.8/2.5
12/16 Mon	12/17 Tue <small>저탄소그린밥상</small>	12/18 Wed <small>●수다날</small>	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경쌀차수수밥 짬뽕국(5.6.8.9.10.13.17.18) 무채장아찌무침(13) 수제당수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 마크니커리&난 (2.5.6.10.12.13.16.18) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.1/30.6/124.1/2.6	친환경버섯카로틴밥 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 감자유부국(5.6) 오징어채조림(5.6.13.17) 연두부달걀찜(1.5) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 474.0/22.8/151.4/3.3	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 머쉬룸크림스프(2.5.6.13.16) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) 삼색부각(5.6) 크루와상쿠키(1.2.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.5/27.4/114.6/2.8	친환경귀리밥 매콤콩나물국(5) 떡볶이(1.5.6.12.13) 애스타리버섯볶음(5) 등심돈가스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 친환경블루베리요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/16.7/198.4/2.1	친환경 발아현미밥 아욱감자국(5.6.9) 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 목살오븐구이(10) 보쌈김치(9) 짜먹는요구르트(2) 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/31.9/273.5/3.7
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed <small>●수다날</small>	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경쌀흑미밥 바지락미역국(5.6.18) 단배추나물무침(5.6) 고기잡채(5.6.10.13.18) 떡갈비아채볶음 (5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 리치&코코(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/15.0/128.7/3.1	목살필라프 (5.6.10.12.13.18) 배추된장국(5.6.9) 마라부대볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 보쌈김치(9) 요거트과일샐러드(2.11.12) 크리스마스케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/24.9/264.5/3.1	즐거워 성탄절 	친환경쌀클로렐라밥 불낙전골(5.6.13.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 콩나물볶음(5.13) 소떡꼬치(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.6/38.0/145.3/2.8	친환경쌀찰옥수수밥 꼬지어묵국(1.5.6) 숙주미나리무침 쭈꾸미상겹볶음(5.6.10.13) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9) 초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/27.4/150.7/2.8
12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed <small>●수다날</small>	1/2 Thu	1/3 Fri
친환경버섯카로틴밥 시금치된장국(5.6) 동인동점갈비(10) 골뱅이야채무침(5.6.13) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 백설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.9/28.2/116.5/2.3	짜장면/소량밥(1.5.6.10.13.16) 계란파국(1.5.6.9) 건파래자반 순살골간장치킨(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 굴 하트단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 584.3/26.6/165.4/3.3	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 	친환경쌀혼합곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 브로콜리오징어초무침(5.6.13.17)) 블랙칼릭치킨스테이크(15) 배추김치(9) 도시락김 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.8/35.9/235.0/2.0	친환경쌀우물밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16) 18) 시금치겉절이 김부각(1.2.5) 참쌀귀바로우(1.2.5.6.10.12.13) 보쌈김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.0/18.5/101.9/7.5