



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2023-172호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

■ 겨울철 건강관리법

MIRI COMPANY

겨울철 건강관리법

※—건강하게 따뜻한 겨울나기—※

따뜻하게 입기

외출시에 따뜻하게 복장을 착용하여 갑작스런 온도차에 대비하세요.

충분한 영양소 섭취

음식을 골고루 먹고, 감기예방에 좋은 음식 신경써서 섭취하세요.

1

2

3

4

충분한 물섭취

하루 1.5리터의 충분한 물을 섭취하여 몸 안의 수분이 부족하지 않게 하세요.

생활습관의 균형유지

실내에만 있지 않고 충분한 스트레칭 후 적당한 운동을 통해 몸의 균형을 유지하세요.

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기가 쉽게 걸릴 수도 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.

겨울 보신 약은『엘로푸드』

고구마

항암 물질이 들어 있어 암 예방에 좋고 감자보다 당지수가 낮아 다이어트에도 좋다.

cooking point

껍질째 먹어야 소화가 잘된다.

유자

겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춰준다.

감기 이야기

감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

감기의 증상



감기를 예방하는 **풋고추** 감기 증상 완화해주는 **생강**

바나나 **자른 감기의 예방은**
면역력 강화~!



절기 이야기 (12월)

❧ 동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>

12월 학교급식 식단 안내

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지 고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 영양 및 원산지 정보 안내

<http://www.hamyol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.

				12/1 Fri
				친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18) 메추리알양송이조림(1.5.6) 굴뱅이야채초무침(5.6.13) 배추김치(9) 참깨바움쿠편(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 624.7/30.6/200.5/3.6
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed	12/7 Thu	12/8 Fri
친환경보리밥 감자돌깨국(5.6.9) 시금치나물 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 해물볶음우동(5.6.7.9.12.13.17.18) 배추김치(9) 샤인머스켓 *에너지/단백질/칼슘/철 570.7/25.0/168.0/2.7	친환경흑미밥 닭다리곰탕(5.6.9.15) 세발나물무침(5.6) 감자채피망볶음(5) 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 맛김치(9) 유산균포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 612.0/28.8/95.3/2.5	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 북어무국(1.5.6.9) 상추숙갓절이(5.6) 오분등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(9.13) 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 639.6/23.1/274.6/3.0	친환경흑미밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 애기배추나물 숯불콩불고기(1.5.6.13) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 653.7/29.3/193.1/3.9	친환경통밀밥(6) 돼지김치찌개(5.6.9.10) 오리훈제&무쌈&머스터드소스(1.2.5.6.13) 부추겉절이(5.6) 우렁어묵볶음(1.5.6) 갓김치(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/30.7/196.0/3.8
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed	12/14 Thu	12/15 Fri
친환경현미밥 새알만두국(1.5.6.9.10.15.16.18) 연근우렁조림(1.2.5.6.10.15.16) 근대된장무침(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 츄러스(1.2.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 649.7/30.8/428.9/4.7	친환경보리밥 한우육개장(5.6.9.16) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 크림스파게티(1.2.5.6.10.13.15.16) 군김 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 651.1/31.5/207.2/3.7	콩나물밥&간장양념장(5.6.13.16) 계란유부국(1.5.6.9) 오이고추된장무침(5.6) 닭살후라이드꼬치(5.6.12.15) 배추겉절이(9.13) 복숭아그린티(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 588.2/27.7/203.1/11.1	친환경흑미밥 아욱된장국(5.6.9) 견과류멸치볶음(9) 오징어브로콜리초장(5.6.13.17) 치킨가스&소스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 646.1/31.2/181.5/1.8	친환경통밀밥(6) 어묵무국(피쉬볼)(1.5.6.7.9.13.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 참나물무침(5.6) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 친환경골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 643.6/28.6/215.9/3.6
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed	12/21 Thu	12/22 Fri
친환경흑미밥 감자옹심이돌깨국(5.6.17) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 호박버섯볶음(5.6.13.18) 치킨너겟&케첩(1.2.5.6.12.15) 연두부&양념장(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.8/26.8/150.0/2.7	친환경통밀밥(6) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 청경채나물 한우불고기(5.6.13.16.18) 애호박&팽이버섯(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.0/31.7/172.0/3.7	짜장밥(2.5.6.10.13.16) 근대된장국(5.6.9) 단무지 치즈롤가스&소스(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 연근다시마부각(5.6) 초코음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/28.5/289.1/3.1	친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 숙주미나리나물 안동식찜닭(5.6.13.15) 두부양념구이(5.6.13) 초코머핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.4/28.3/238.2/4.6	친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 시금치나물 총각김치(9) 산타케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.8/26.3/210.3/3.0
12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed	12/28 Thu	12/29 Fri
 성탄절	친환경보리밥 북어무국(1.5.6.9) 돼지고기수육&쌈장(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 궁중떡볶이면(5.6.10) 배추김치(9) 전통식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 640.7/31.5/125.7/2.4	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.6.9) 갯잎양념장아찌 어묵양념꼬치(1.5.6.12.13) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 갓김치(9) 친환경배 *에너지/단백질/칼슘/철 605.5/23.5/220.4/3.0	친환경현미밥 유부우동국(5.6.7.13.18) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 미역줄기볶음(5) 맛김치(9) 친환경사과 *에너지/단백질/칼슘/철 582.3/27.6/234.7/3.5	친환경보리밥 얼갈이배추된장국(5.6) 열무된장무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 간풍육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 649.0/22.3/263.6/7.3

식재료 원산지 표시

쌀(밥,죽,떡,누룽지)	국내산	돼지고기,닭고기,오리고기	국내산	배추김치:(짜개용,,반찬용(배추,고추기름))	국내산(국내산)	미역,고등어,오징어,참조기,꽃게	국내산
쇠고기	국내산(한우)	쇠고기,돼지고기,닭고기,오리고기,가공품	국내산	콩(두부,콩국수,콩비지)	국내산(국내산)	감자:-세네갈산, 명태- 러시아산, 낙지- 베트남산	어육가공품- 수입산