



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신

2024- 171호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225

■ 겨울철 건강관리법

MIRI COMPANY
WINTER GROUP

겨울철 건강관리법

※ 건강하게 따뜻한 겨울나기 ※

따뜻하게 입기
외출시에 따뜻하게 복장을 착용하여 갑작스런 온도차에 대비하세요.

충분한 영양소 섭취
음식을 골고루 먹고, 감기에방에 좋은 음식 신장해서 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**

바깥으로 **찾은 감기의 예방은**
면역력 강화~!



절기 이야기 (12월)

❄️ 동지(12월 21일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

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



<팥죽>



<동치미>

2024년 12월, 2025년 2월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon 친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 연근햄조림(1.2.5.6.10.15.16) 숙주나리나물 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 참깨바몽쿠헨(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/31.1/195.4/2.6	12/3 Tue 친환경홍미밥 한우육개장(5.6.9.16) 돈육파프리카볶음(5.6.10.13.18) 사각어묵볶음(1.5.6) 프렌치토스트(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 무채장아찌 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.3/31.9/197.0/3.5	12/4 Wed 수다날 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 북어무국(1.5.6.9) 단무지 닭살유린기(1.5.6.12.15) 맛김치(9) 리치&코코음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/30.5/176.6/2.8	12/5 Thu 친환경녹미밥 아욱된장국(5.6.9) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 콩나물무침(5) 치킨까스&소스(1.2.5.6.13.15) 갓김치(9) 뽕피젤 북송아푸딩(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.2/30.6/226.2/2.2	12/6 Fri 친환경쌀밥 오징어찌개(5.6.17) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 참치김치볶음(5.6.9.13) 시금치나물 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.9/31.4/199.5/2.7
12/9 Mon 친환경보리밥 닭곰탕(5.6.9.15) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 청경채나물 순살고등어데리야끼구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/32.0/111.5/2.8	12/10 Tue 친환경현미밥 참치김치찌개(5.6.9) 계란부추찜(1.2.5.6.8.9) 근대된장무침(5.6) 탕수육&소스(5.6.10.11.12.13) 총각김치(9) 요거트드링크(사과)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 648.8/31.8/181.5/2.5	12/11 Wed 수다날 베이컨볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 양송이소프(2.5.6.13.16) 상추썩갠절이(5.6) 불럭치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.16) 맛김치(9) 자몽쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/24.2/128.3/3.1	12/12 Thu 친환경흑미밥 감자옹심이들깨국(5.6.17) 오이고추된장무침(5.6) 당면잡채(1.5.6.8.10.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/23.0/190.3/3.7	12/13 Fri 친환경혼합잡곡밥(5) 해물순두부찌개(1.5.6.9.10.17) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 653.2/32.1/189.9/3.3
12/16 Mon 친환경홍미밥 꼬치어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 두부계란부침(1.5.6.13) 군김 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.8/31.6/195.0/3.7	12/17 Tue 저탄소급식 친환경흑미밥 조랭이떡국(1.5.6) 채소만두찜(1.5.6.10.16.18) 시금치나물 숯불콩불고기(1.5.6.13) 연두부&양념장(5.6) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.9/21.1/184.1/3.2	12/18 Wed 수다날 카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.6.9) 닭왕바비큐조림(5.6.12.13.15) 맛김치(9) 연근다시마부각(5.6) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/24.9/168.3/2.3	12/19 Thu 친환경현미밥 근대된장국(5.6.9) 메추리알부들어묵조림(1.5.6) 고사리들깨볶음 돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 초코쿠키(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.5/28.4/187.0/3.2	12/20 Fri 친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 건도토리묵무침(5.6) 닭고기감자볶음(5.6.13.15) 미트볼&토마토소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 단팔죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/30.2/88.6/3.6
12/23 Mon 친환경현미밥 돼지김치찌개(5.6.9.10) 브로콜리&초장(5.6.13) 안동식찜닭(5.6.13.15) 계란동백햄전(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.5/30.3/167.1/3.3	12/24 Tue 친환경보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지고기김치불고기(5.6.9.10.13.18) 숙주나물 감자채피망볶음(5) 배추겉절이(9.13) 산다말기케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.1/24.9/192.6/3.0	12/25 Wed 	12/26 Thu 친환경홍미밥 돼지등뼈 감자탕(5.6.9.10) 오리훈제&머스터드소스(1.2.5.6) 부추겉절이(5.6) 우엉어묵볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 친환경배 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.0/26.7/165.6/2.2	12/27 Fri 친환경녹미밥 감자우렁된장국(5.6) 청경채나물 떡볶이&김말이(1.5.6.16) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.3/22.7/204.1/6.6
12/30 Mon 친환경보리밥 쇠고기무국(5.6.9.16) 연근햄조림(1.2.5.6.10.15.16) 근대된장무침(5.6) 닭갈비(5.6.13.15) 새우불꼬치튀김(1.5.6.9) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.1/30.8/123.2/2.7	2025년 2월3일 Tue 친환경흑미밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지불고기(5.6.10.13.18) 세발나물무침(5.6) 사각어묵볶음(1.5.6) 가나슈타르트(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/27.6/195.1/2.8	2025년 2월4일 Wed 친환경현미밥 청국장찌개(5.6.9.16) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 시금치나물 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 총각김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.2/32.0/206.5/4.1	2025년 2월5일 Thu 친환경통밀밥(6) 감자옹심이들깨국(5.6.17) 비엔나소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 브로콜리&초장(5.6.13) 순살후라이드치킨(5.6.13.15) 배추김치(9) 엔요요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/26.3/188.3/2.4	2025년 2월6일 Fri 친환경홍미밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 계란야채말이(1.5) 배추김치(9) 반반봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.1/28.7/199.4/3.3

식재료 원산지 표시

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

◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, 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.hamvol.es.kr> 학교사정과 식품수급에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경 될수 있습니다.