사랑과 꿈을 키우는 즐거운 학교

한 벌 교 육 통 신

발행일 : 2023. 11. 30.
발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 12월 ~2월 영양소식 및 식단안내

겨울철 건강한 건강관리법

겨울철의 신체적 특징

- 찬겨울 날씨는 기온이 떨어지고 몸을 움츠리게 하고 혈압을 올리게 되어서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람은 건강에 주의해야 합니다.
- 활동량이 줄어들면서 식욕을 잃기가 쉬워집니다.
- 기온이 내려가면서 감기에 걸리기 쉽고 잠자는 동안 체온조절이 둔해지므로 주의를 해야 합니다.
- 겨울철에는 무엇보다도 **알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취**하기 위한 노력이 필요합니다.
- 기나긴 겨울을 보내려면 **신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급**해 주는 것이 필수적입니다.

겨울철 영양관리

- 지방이 많고 뜨거운 음식을 먹는 게 좋습니다.
- 싱싱한 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취하도록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마. 김, 파래, 미역등의 해조류를 섭취합니다.
- 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘여 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

그러면 우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- 규칙적인 생활을 합니다. 일상생활 에서 취침과 기상, 식사 시간 등 생리적인 현상을 규칙적으로 하지 않을 경우 건강을 쉽게 잃을 수 있습니다.
- 적당한 운동을 합니다. 한꺼번에 많은 운동을 하는 것보다 적당히 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
- 적당한 영양을 섭취합니다. 영양분은 몸의 각 부분을 만들고 힘을 내게 하며 몸의 여러 기능을 조절하는 역할을 합니다.

여러분 규칙적인 생활과 적당한 운동, 적당한 음식물은 건강의 지름길입니다.

찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

식품의약품안전처

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, **전염성**이 강하며 **급성 위장염을 유발**하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다

노로바이러스 감염 증상

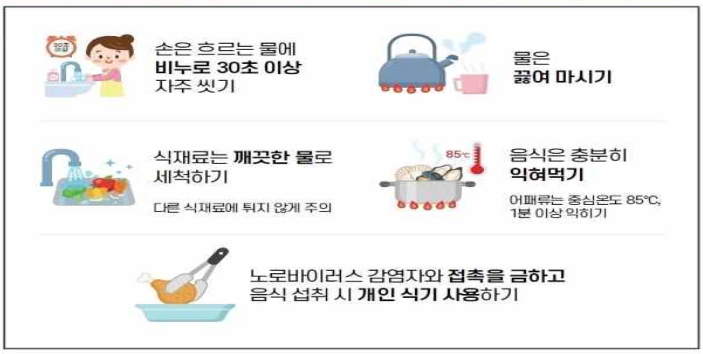
잠복기간 12~48시간

주요 증상 : 설사, 구토, 구역질, 복통

기타 증상 : 발열, 두통, 몸살

노로바이러스 식중독 감염경로

노로바이러스 식중독 예방요령



12월 절기(동지)-12.22

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

<팥죽> <동지미>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

12월~2월 학교급식 식단 안내

알레르기 표시	식재료 원산지 정보	12/1 Fri
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭 ⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣	○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) ○ 쇠고기 : 국내산 한우 ○두부/가공품: 대두(국내산) ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 –돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 ○ 꽃게,고등어,삼치,오징어,낙지,주꾸미,전복 : 국내산 ○ 명태, 코다리: 러시아산 ○ 오징어가공품(진미채): 페루산 ○ 참치/가공품: 원양산 ○ 양고기,미꾸라지,넙치,조피볼락,참돔,뱀장어,참조기,우렁쉥이,방어,부세: 사용안함	친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 시금치무침(5.) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기크레이프(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.5/27.0/83.1/2.3

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
친환경귀리밥 근대된장국(5.6) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 부추무침(5.6) 해물우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 요거트(건망고)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 724.3/32.9/250.9/3.6	친환경율무밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 오이도라지초무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 깍두기(9) 친환경 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/26.0/53.4/3.2	짜장밥(5.6.10.13.16) 황태채콩나물국(5.6) 궈바로우&과즙소스 (1.5.6.10.13) 오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 친환경 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.0/24.0/208.8/1.6	친환경차수수밥 청국장찌개(5.9.16) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 진미채조림(1.5.6.13.17) 파김치(9) 건취나물볶음(5.) 옥수수핫도그(옥수수크림소스)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.7/39.7/246.4/4.0	친환경차조밥 짬뽕수제비국 (5.6.9.13.17.18) 닭봉구이(5.6.13.15) 콩조림(5.6) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) 석류푸딩(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 583.1/32.2/190.0/3.8

12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
친환경잡곡밥(5) 새알옹심이한우만둣국 (1.5.6.16.17) 오리불고기(고구마)(5.6) 파김치(9) 애호박느타리볶음(5.9) 두부부침(5) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 596.0/22.4/165.6/3.4	친환경차조밥 감자버섯들깨탕(5). 수육(5.6.10) 갑오징어초무침(5.6.13.17) 모듬쌈&쌈장(5.6) 배추김치(9) 단호박초코설기(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.1/33.2/159.1/3.3	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 팽이버섯미소된장국(5.6) 등갈비구이 (5.6.10.12.13.16) 건고사리들깨무침(5.) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.3/36.7/320.6/3.5	친환경찰흑미밥 들깨육개장(1.13.16) 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 해쉬브라운(5.6) 방풍나물(5.6.13) 총각김치(9) 친환경귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/17.9/153.9/2.3	친환경찰기장밥 동태찌개(5.6.9) 비엔나떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 계란찜(1.2.6.) 근대무침(5.) 배추김치(9) 짜먹는요거트(딸기블루베리)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/28.6/214.7/2.8

12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	12/22 Fri 동지
친환경차조밥 부대찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 깐풍코다리강정 (5.6.12.13) 도라지볶음(5.13) 브로콜리새송이볶음(5) 깍두기(9) 자몽쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/44.5/254.2/3.4	친환경잡곡밥(5) 낙지연포탕(5.6.18) 언양식반달불고기 (5.6.10.15.16) 콩나물파무침(5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.12.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.7/23.2/148.8/3.5	소고기콩나물밥+간장양념 (5.6.16) 열무된장국(5.6.9.18) 왕만두(1.5.6.15) 매실장아찌(5.6.) 배추김치(9) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.3/16.6/212.3/12.0	친환경귀리밥 매콤해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양배추채샐러드(마요+케첩)(1.5.12) 오이피클(13.) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.5/26.3/181.8/3.0	친환경찰흑미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 팥죽(새알)(5.6.) 오이무침(5.13) 깍두기(9) 사과쥬스(로컬)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 674.7/24.2/85.9/2.4

12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	2/1 Thu	2/2 Fri
	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(5.8.9) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 매콤콩나물무침(5.6) 양상추샐러드(키위D&과일치즈) (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 스폰지케이크(크리스마스)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.8/25.4/173.6/3.4	카레라이스(단호박) (2.5.6.12.13.16.18) 계란국(1.5.6) 새우튀김&허니머스터드소스 (1.5.6.9.13) 주꾸미채소초무침(5.6.13) 배추김치(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/19.0/169.4/2.9	친환경잡곡밥(5) 바지락미역국(5.6.18) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 시래기된장지짐(5.6) 부추무침(5.6) 배추김치(9) 밀크 크레이프(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.7/24.4/207.3/4.1	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 장어강정(5.6.12.13) 파김치(9) 김구이 단호박죽(5.) 친환경귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.5/25.2/163.4/2.0

2/5 Mon	2/6 Tue	2/7 Wed 수다날	
친환경차수수밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 갑오징어초무침 (5.6.13.17) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 깍두기(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/30.3/53.9/3.5	친환경율무밥 꽃게탕(8.9) 수제함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 숙주나물(5.) 묵버섯볶음(5.6.9) 배추김치(9) 유기농포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 543.0/23.8/168.0/3.3		*영양 및 원산지 정보 안내 (http://www.hanbeol.es.kr) :알림마당>급식소식 – 식품알레르기 학생은 담임선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.