



## 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 음식물**은 건강의 지름길입니다.



### 찬바람 불면 노로바이러스 주의!



식품의약품안전처

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 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

#### 음식 또는 물 또는 환경



### 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>

<동치미>

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]



## 12월~2월 학교급식 식단 안내

알레르기 표시		식재료 원산지 정보	12/1 <b>Thu</b> 생일밥상	12/2 <b>Fri</b>
<b>①난류 ②우유 ③메밀</b> <b>④땅콩 ⑥대두 ⑥밀</b> <b>⑦고등어 ⑧계 ⑩새우</b> <b>⑩돼지고기 ⑩복숭아</b> <b>⑫토마토 ⑬아황산염</b> <b>⑭호두 ⑮달걀 ⑮쇠고기</b> <b>⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합,파패)</b> ⑲장		○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루: 국내산(짜개용,반찬용)) ○ 쇠고기 : 국내산 한우 ○ 돼지고기, 오리고기, 닭고기 : 국내산, 달걀-1등급 위생란, 국내산 ○ 식육가공품 -돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) ○ 꽃게,고등어,삼치,오징어, 낙지, 주꾸미, 새우살 : 국내산 ○ 명태, 코다리,러시아산	친환경찰기장밥 혼합쌀미역국(5.6.18.) 매콤닭강자볶음(5.6.15.) 들깨시금치무침(5.) 견과류멸치조림(5.6.9.13.) 배추김치(9.) 딸기크레이프(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 402/20.5/153.2/2.9	친환경찰현미밥 순두부계란국(1.5.6.) 상추겉절이(5.18.) 제육불고기(5.6.10.13.) 애호박새우볶음(9.13.) 배추김치(9.) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 422.8/26.4/162.9/3.3
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>
친환경귀리밥 근대된장국(5.6.) 메추리알어묵조림(1.5.6.) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13.) 부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 640/30.1/173.3/5.7	친환경올무밥 한우갈비탕(1.5.6.16.) 오이도라지초무침(5.13.) 고구마맛탕(5.13.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.) 깍두기(9.) 감귤칼슘젤리(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 693.7/26.1/46.6/3.2	짜장밥(5.6.10.13.16.) 황태채콩나물국(5.6.) 골뱅이아채무침(5.6.13.) 수제탕수육(간장소스)(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 머스켓 음료(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.6/29.4/161.3/2.9	친환경차수수밥 청국장짜개(5.9.16.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 돼지갈비떡찜(5.6.10.13.) 총각김치(9.) 갯잎찜(5.6.) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/35.6/205.5/4.5	친환경차조밥 해물짬뽕(우동)(5.6.9.13.17.18.) 콩나물무침(5.6.) 건파래볶음(5.13.) 닭봉구이(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 상하목장요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.6/30.6/351.3/3.5
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>
친환경잡곡밥(5.) 새알송이만둣국(1.5.6.17.) 돼지김치볶음(5.6.9.10.) 근대된장우침(5.6.) 두부조림(5.) 총각김치(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 439.4/20.3/179.3/3.6	친환경차조밥 감자버섯들깨탕(5.6.) 수육(5.6.10.) 모듬쌈&쌈장(5.6.) 오징어무말랭이무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.4/30.7/144.3/3.9	소고기콩나물밥+간장양념(5.6.16.) 팽이버섯미소된장국(5.6.) 등갈비구이(5.6.9.10.12.13.16.) 건고사리볶음(5.) 배추김치(9.) 웃담요구르트(사과)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.3/35.9/290.6/3.9	친환경찰흑미밥 참치김치찌개(5.9.) 시금치무침(5.) 해물토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.) 갈차카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 총각김치(9.) 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/24.6/198.1/4.6	친환경찰기장밥 동태찌개(5.6.9.) 갯잎장아찌(5.13.) 비엔나떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 계란말이(1.5.6.) 배추김치(9.) 감귤&망고주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.9/31/277.1/3.7
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b> 수다날	12/22 <b>Thu</b> 동지	12/23 <b>Fri</b>
친환경찰기장밥 부대찌개(떡)(1.2.5.6.9.10.15.16.) 도라지볶음(5.13.) 닭봉구이(5.6.13.15.) 깍두기(9.) 과일맛샐러드(1.2.5.6.8.12.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.9/27.3/141.2/3.6	친환경찰기장밥 낙지연포탕(5.18.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 잡채(돈육)(5.10.) 쌈무(13.) 배추김치(9.) 친환경 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 500.4/29.8/139.9/3.9	마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18.) 열무된장국(5.6.) 왕만두(1.5.6.15.) 단무지무침(13.) 숙주나물(5.) 배추김치(9.) 요구르트(월 미니)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609/24/266.4/11	친환경잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.6.10.13.) 계란찜(1.2.5.) 오이무침(5.6.) 배추김치(9.) 팔죽(새알)(5.6.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 562.2/25.5/106.8/3.9	친환경찰흑미밥 해물순두부찌개(5.6.9.17.18.) 수제돈까스(소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 청경채겉절이(5.13.) 양배추채썰러드(마요+케첩)(1.5.12.) 오이피클(13.) 레드벨벳쿠키(크리스마스)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 805.5/29/191.1/3.6
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b> 수다날	겨울방학	
친환경올무밥 꼬치어묵국(1.5.6.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.) 떡볶이(1.5.6.12.13.) 묵버섯볶음(5.6.9.) 김구이 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.8/32/224.1/5.1	친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.8.9.) 진미채조림(1.5.6.13.17.) 수제함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 브로콜리새송이버섯(5.) 배추김치(9.) 사과주스-로컬(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/29/133.5/3.9	카레라이스(단호박)(2.5.6.10.12.13.16.18.) 계란국(1.5.6.) 주꾸미채소초무침(5.6.13.) 새우튀김&허니머스터드소스(1.5.6.9.13.) 배추김치(9.) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.4/24.3/220.5/6.1		
2/6 <b>Mon</b>	2/7 <b>Tue</b>	2/8 <b>Wed</b> 수다날	2/9 <b>Thu</b>	2/10 <b>Fri</b>
친환경잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(5.6.16.) 고등어우조림(5.6.7.13.) 계란찜(1.2.) 도토리묵아채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 제리럽치즈케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 461.4/20.6/79.2/2.8	친환경찰기장밥 근대된장국(5.6.) 콩조림(5.6.) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13.) 풀면채소무침(5.6.13.) 총각김치(9.) 친환경 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 492/30/154.3/4.9	짜장밥(5.6.10.13.16.) 계란국(1.5.6.) 오이무침(5.6.) 수제 탕수육(케첩소스)(5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 529.1/29/145.1/3	친환경차수수밥 얼큰육개장(1.5.16.) 오리훈제(머스타드)(1.2.5.6.13.) 부추무침(5.6.13.) 감자채볶음(5.) 배추김치(9.) 요구르트(65ml)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/24.7/77.1/3.4	

\*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.