



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.

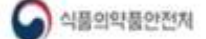


그러면 우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- ❖ 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.



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



오염된 음식



오염된 물



감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기



물은 끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로 세척하기
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히 익혀먹기
어패류는 중심온도 85℃, 1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고 음식 섭취 시 개인 식기 사용하기



12월 절기(동지)-12.21

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



<팥죽>



<동치미>



12월~2월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경찰현미밥 훈합살미역국(5.6.18) 돼지고기간장볶음(5.6.10) 모듬쌈&쌈장(5.6) 견과류멸치조림(5.6.9.13) 배추김치(9) 핑크하트도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.8/26.7/152.0/2.7	친환경올무밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 폴면채소무침(5.6.12.13) 애호박새송이볶음(5.6.9) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.3/27.8/180.9/3.0	짜장밥(5.6.10.13.16) 계란국(1.5.6) 수제탕수육(간장소스) (5.6.10.13) 단무지무침 배추김치(9) 샤인머스켓(과일) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.8/26.6/154.4/2.2	친환경차수수밥 청국장찌개(5.9.16) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 진미채조림(1.5.6.13.17) 오이브로콜리초무침 (5.6.13) 총각김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/31.8/165.5/3.1	친환경찰현미밥 얼무된장국(5.6.9.18) 항박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치무침(5.6.) 콩나물무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 481.7/19.3/208.5/3.4
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 메추리알어묵조림(1.5.6) 숙주나물(5.6.) 배추김치(9) 하루요거트(포도맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.1/26.8/170.5/2.7	친환경찰흑미밥 얼큰두부묵국(5.9) 오징어돈육볶음(5.6.10.17) 오이도라지초무침(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 깍두기(9) 슈크림봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.7/27.2/174.5/2.5	햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.6.9) 닭불데리야끼소스 (2.5.6.12.13.15) 얼무된장무침(5.6) 돌산갓김치(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 459.0/26.0/209.3/3.0	친환경찰흑미밥 동태찌개(5.6.9) 수육(5.6.10) 닭불데리야끼소스 (2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채볶음(5) 모듬김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/36.3/205.5/3.3	친환경찰기장밥 우동국(1.5.6.7.18) 비엔나떡볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 계란말이(1.5) 김구이 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 759.9/26.0/190.5/2.9
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 떡갈비(데리야끼소스) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 연근조림(5.6.13) 브로콜리새송이볶음(5) 돌산갓김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.5/21.9/168.2/2.7	친환경찰기장밥 시금치된장국(5.6.9.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 잡채김말이튀김(1.5.6.16) 무쌈 배추김치(9) 꼬마고기찜만두(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.0/29.5/176.0/7.8	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 순두부계란국(1.5.6) 새우만두 (1.5.6.9.10.15.16.17.18) 오징어무말랭이무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.8/22.4/150.5/2.8	친환경잡곡밥(5) 매콤해물순두부찌개 (5.6.9.17.18) 수제돈가스(소스) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양배추채샐러드(마요+케첩) (1.5.12) 오이피클 청경채겉절이(5.6.13) 요구르트(65ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.9/26.5/212.3/3.0	친환경찰현미밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 콘카레 삼치살(5.) 팔죽(새알) 오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 추러스(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.0/30.4/79.8/2.8
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경찰현미밥 감자두부된장국(5.6.9.18) 통가슴살치킨까스&머스터드 (1.5.6.13.15.18) 세발나물무침(5.6.) 떡볶이(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.7/22.2/96.7/2.4	친환경잡곡밥(5) 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 돼지김치볶음(5.6.9.10) 근대된장무침(5.6) 두부조림(5.6) 총각김치(9) 트리초코마핀(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.1/26.8/210.1/4.9		친환경찰흑미밥 황태채콩나물국(5.6) 하트미니항박스테이크&소스(1.2.5.6.10.12.15.16) 시금치무침(5.6.) 해물토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16.17) 깍두기(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 660.1/23.1/199.8/3.0	친환경찰기장밥 부대찌개(떡) (1.2.5.6.9.10.15.16) 닭불구이(5.6.13.15) 과일맛샐러드 (1.2.5.6.8.12.18) 오이된장무침(5.6) 깍두기(9) 자몽쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.7/27.2/194.4/2.4
12/30 Mon 방학	알레르기 표시		식재료 원산지 정보	
친환경찰현미밥 근대된장국(5.6) 오리훈제(머스타드) (1.2.5.6.13) 해물우동(5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 검정콩조림(5.6) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.1/30.8/181.5/2.4	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 꼬막) ⑲젓		○ 쌀 및 잡곡 (도내산 유기농쌀사용) ○ 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(짜개용, 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, 납치, 조피볼락, 참돔, 뱀장어, 참조기, 우렁개, 방어, 부세: 사용안함 *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.	
2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu	2/7 Fri 종업&졸업
친환경잡곡밥(5) 닭미역국(5.6.15) 돼지갈비단호박찜 (5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.) 부추무침(5.6) 배추김치(9) 쿠키앤쿠리치즈케익(스틱) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.8/26.5/86.1/2.0	친환경찰기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 간풍코다리강정(5.6.12.13) 단호박죽 파김치(9) 김구이 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.9/43.1/203.0/3.2	짜장면(5.6.10.13.16) 추가밥 짬뽕국(5.6.9.13.17.18) 왕만두(1.5.6.15) 단무지무침 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.4/25.3/207.3/10.8	친환경찰현미밥 돈육김치찌개((5.9.10) 안동찜닭(5.6.13.15.18) 숙주나물(5.6.) 묵버섯볶음(5.6.9) 총각김치(9) 요플레(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.8/29.4/272.6/2.6	