



2024년 12월 영양소식

발행인: 교 장
편집인: 교 감
역은이: 영양교사
식생활관 ☎ 530 - 8906

홈페이지: <http://hansol-1.es.kr/> -> 학교소식 -> 식생활관 -> 게시판

겨울철 식중독, 노로 바이러스 주의하세요!

가열, 세척, 소독이 식중독 예방의 기본입니다.

노로바이러스란?

소량의 바이러스(10~100개)입자로도 감염을 일으키고, 구토, 설사 복통 등 급성 위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스로, 식품 외에 구토물, 비말 등 사람 간 전파가 가능하며, 낮은 온도에서도 잘 살아남을 수 있습니다.

※ 최근 계절에 관계없이 발생 추세, 일반적으로 겨울철에 발생 증가

노로바이러스 감염증상

잠복기간 12~48시간



노로바이러스 감염경로

오염된 물, 음식 등의 섭취 및 감염자 접촉을 통한 사람 간 전파, 감염자의 분변이나 구토물에 의한 전파

노로바이러스 예방요령

손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기	물은 끓여 마시기	음식은 충분히 익혀 먹기 (어패류는 중심온도 85°C, 1분 이상 익히기)
식재료는 깨끗한 물로 세척하기	조리기구는 열탕소독이나 염소소독(200ppm)으로 철저히 세척·소독하기	주변환경 청결하게 하기

식중독 예방 3대 요령을 꼭 지켜주세요!

손 씻기	익혀 먹기	끓여 먹기
------	-------	-------

겨울철에 부족해 지기 쉬운, 비타민D

칼슘 흡수를 촉진하고, 골격 건강에 도움을 줄 수 있는 비타민 D! 햇빛에 노출된 피부를 통해 체내 합성이 되지만, 실내 생활이 많은 겨울철에 부족해지기 쉬워요!

부족하면 이런 증상이 생길 수 있어요!



비타민D, 이렇게 보충 해요!

- 매일 잠깐이라도 햇볕을 쬐는게 좋아요.
- 비타민D가 풍부한 식품을 섭취해요. (우유, 고등어, 계란노른자, 두유, 말린버섯)
- 건강기능식품을 복용해요.

비타민D 건강기능식품 섭취는, 안전하게!

부족하지 않도록 적정 섭취량(량)을 확인해요!

0 ~ 11세	5ug (200IU)	12 ~ 64세	10ug (400IU)	65세 이상	15ug (600IU)
---------	-------------	----------	--------------	--------	--------------

제품에 표시된 영양·기능정보를 확인해요!

함량 기능성·건강기능식품 마크 등 확인!

과잉하지 않도록 상한 섭취량(량)을 확인해요!

0 ~ 11개월	25ug (1000IU)	1 ~ 2세	30ug (1200IU)	3 ~ 5세	35ug (1400IU)
6 ~ 8세	40ug (1600IU)	9 ~ 11세	60ug (2400IU)	12세 이상	100ug (4000IU)

겨울철 올바른 감귤 보관법

1. 곰팡이 핀 감귤은 고만하지 말고 버려야 합니다. 나뉘어 갈라진 감귤은 깨끗이 씻은 후 물기를 제거합니다.
2. 물기를 제거한 감귤은 신문지나 키친타월을 깔고 띄엄띄엄 담습니다.
3. 온도 3~4°C, 습도 85~90%로 유지해 주는 것이 좋으며, 1°C 이하에서는 냉해를 입기 쉬우니 주의해주세요.
4. 감귤을 밀봉 보관하면 알코올이 발생해 이상한 냄새가 날 수 있으니 주의해주세요.

곰팡이 핀 감귤은 버려요!

곰팡이 핀 감귤은 두드러기나 발진 등 알레르기를 일으킬 수 있으니 버려주세요.

※ 출처: 대한영양사협회, 식품의약품안전처, 식품안전나라

12월 월간식단표

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
12/2 보리밥 감자호박된장국 ⑤⑥ 한우불고기 ⑤⑥⑬⑭⑯ 대구살커틀릿 ①②⑤⑥ 배추김치 ⑨⑬ 아삭한 배(친환경)	12/3 흰쌀밥 쇠고기무국 ⑬ 닭강정 ⑤⑥⑫⑬⑮ 감자볶음 ⑩ 참쌀콩멸치볶음 ⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬ 로컬요구르트 ②	12/4 저탄소밥상 차수수밥 멸치떡국 ① 어묵볶음 ⑤⑥⑧⑯ 오징어김치전 ①⑥⑨⑰ 배추김치 ⑨⑬ 찢어먹는 치즈 ②	12/5 귀리밥 꽃게된장국 ⑤⑥⑧⑰ 감자떡볶이 ⑤⑥⑨⑯⑰ 고막살채소전 ①⑥⑯ 김부각 ①②⑤ 무김치 ⑨⑬ 과일샐러드 ①②⑤⑥⑬	12/6 금다발 보리밥 감자탕 ⑤⑥⑩ 계란장조림 ①⑤⑥ 된장깻잎장아찌 ⑤ 소떡소떡볶음 ⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치 ⑨⑬ 딸기(친환경)
12/9 차수수밥 아욱비지락된장국 ⑤⑥⑯ 등갈비구이 ⑤⑩⑬ 고막살무침 ⑤⑥⑬⑯ 애기새송이버섯볶음 배추김치 ⑨⑬ 굴	12/10 귀리밥 닭수제비국 ①⑤⑥⑮ 메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 중화풍두부구이 ⑤⑥⑬⑯ 배추김치 ⑨⑬ 찢어먹는 치즈 ② 레드키위	12/11 검정쌀밥 시래기국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩⑫⑬ 채소/쌈장 ⑤⑥⑬ 계란말이 ①⑬ 배추김치 ⑨⑬ 골드파인애플	12/12 강황쌀밥 쇠고기미역국 ⑯ 떡갈비채소구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 매운감자조림 ⑤⑥⑬ 참치김치볶음 ⑤⑨⑬ 깍두기 ⑨⑬ 황금향(친환경)	12/13 저탄소밥상 금다발 채소자장밥 ⑤⑥⑬⑯ 크림케이크 ①⑥⑧⑬⑯ 무농약단무지 ⑬ 새우강정 ①②⑤⑥⑨⑫⑭ 배추김치/파김치(자율) ⑨⑬ 멜론(친환경)
12/16 차수수밥 콩나물김치국 ⑤⑨⑬ 롤돈가스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 오징어볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥⑬ 무김치 ⑨⑬ 골드파인애플	12/17 귀리밥 연두부계란국 ①⑤⑨ 돼지고기장조림 ①⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 숙주나물무침 배추김치 ⑨⑬ 꿀떡	12/18 보리밥 꼬치어묵국 ⑤⑧ 닭볶음(눈꽃치즈) ②⑤⑥⑮ 메밀묵무침 ③⑤⑥⑨⑬ 배추김치 ⑨⑬ 황금향(친환경)	12/19 검정쌀밥 한우갈비탕 ①⑤⑥⑯ 조기순살구이 ①②⑤⑥ 토마토겉절이 ⑫ 깍두기 ⑨⑬ 아삭한 배(친환경)	12/20 금다발/국 없는 날 나물비빔밥 ⑤⑥ 팔죽 ⑤⑬ 해물탕수 ⑤⑥⑨⑫⑬⑰ 무생채 ⑨⑬ 김구이 ⑬ 배추김치 ⑨⑬ 찢어먹는 치즈 ②
12/23 검정쌀밥 한우사골면두국 ①⑤⑥⑩⑬⑯ 꿔바로우 ⑤⑥⑮⑯ 콩나물무침 ⑤⑬ 배추김치 ⑨⑬ 딸기(친환경)	12/24 강황쌀밥 청국장찌개 ⑤⑨⑬ 돼지고기족발볶음 ⑤⑥⑩⑯ 시금치삼색나물 ① 배추김치 ⑨⑬ 로컬핫도그 ①⑥⑫	12/25  성탄절	12/26 귀리밥 모듬햄찌개 ①②⑤⑥⑨⑩⑫⑮⑯ 임연수양념구이 ⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 파래무생채 ⑬ 무김치 ⑨⑬ 잼샌드위치/요구르트 ②⑤⑥⑬	12/27 저탄소밥상 금다발 참치비빔밥 ①②⑤⑥⑬⑯ 된장쌀국수 ⑤⑥⑮⑯⑰ 연근조림 ⑤⑥⑬ 치즈스틱&김말이구이 ②⑥ 배추김치 ⑨⑬ 굴
12/30 흰쌀밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑩⑬ 새우닭강정 ②⑥⑨⑫⑬⑮ 양념깻잎전/매추침 ⑤⑥⑬⑰ 미역줄기볶음/깍두기 ⑨⑬ 요구르트 ②	12/31  졸업·중업식	 건강하고 따뜻한 겨울방학 보내세요.		

○ 알레르기 유발식품 표시제 시행(학교급식법 시행규칙 제7조)

- 1) 본교에서는 학교급식 식단에서의 알레르기 유발식품을 매월 안내할 예정이오니, 참고하셔서 병원 진단을 받거나 확실한 알레르기 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 2) 식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함), ⑲젓으로 위 식단은 이들 식품을 사용하거나 이 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물이 포함되었음을 표시한 내용으로 반드시 확인 해주세요.

○ 학교급식 식재료·원산지 안내(농축산물 9개, 수산물 20개)

육류(가공품 포함)			수산물(가공품 포함)									
쇠고기	돼지고기	닭·오리	낙지	고등어	갈치	명태	참조기	오징어	꽃게	아귀	주꾸미	방어
국산(한우)	국산	국산	국산	국산	국산	러시아	국산	국산	국산	국산	국산	국산
콩	쌀	배추김치	넙치	조피볼락	참돔	미꾸라지	뱅장어	다랑어	가리비	멍게	전복	부세
(가공품 포함)	(가공품 포함)	(가공품 포함)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

○ 학교급식 식단(식재료원산지, 식품 알레르기 및 영양표시제, 식단사진)과 식품안전 및 영양, 식생활 교육 자료는 학교 홈페이지에 안내되어 있습니다. 식품 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인하시기 바랍니다.

2024.12.02

한솔초등학교장

