



임 실 통 신 문

임실군 임실읍 봉황로 64-12 / 교무실 643-5752 / 행정실 643-5753

가슴가득 희망을
꿈꾸고 스스로를
디자인하는 교육

■ 우리학교 12월 급식

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 12월 친환경농산물은 감자, 당근, 조선무, 불류베리, 숙주, 애스타리버섯, 양배추, 양송이버섯, 오이, 콩나물, 대파, 팽이버섯, 양파 친환경주식류는 쌀, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 귀리, 울무, 적두이며, 로컬푸드는 고춧가루, 건고추, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 치즈, 참기름, 들기름, 된장, 고추장, 참깨, 블루베리주스이며 임실군 지원품목은 치즈볼, 치즈돈가스, 치즈스틱, 치즈핫도그, 딸기요플레 입니다.

■ 겨울철 노로바이러스 식중독 예방요령

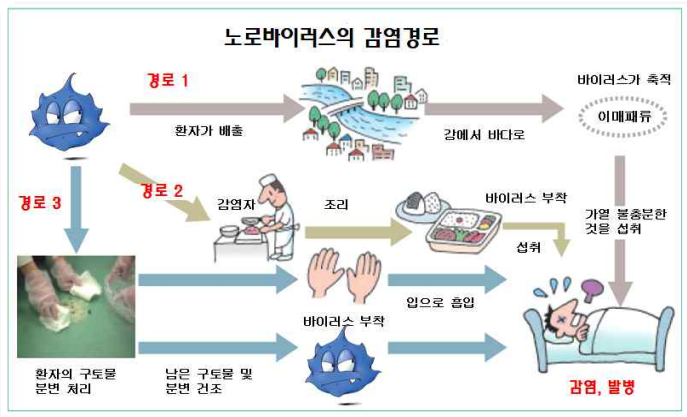
1. 노로바이러스란?

기온이 낮은 겨울철에 많이 유행하는 경향 및 면역력이 약한 어린이에서 노인층까지 폭 넓은 연령층에 감염성 위장염을 일으키는 바이러스

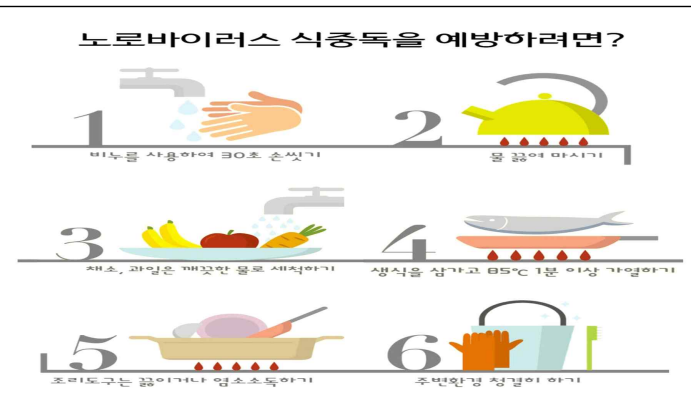
2. 노로바이러스 감염시 증상

감염 후 24~48시간에 설사, 구토, 복통, 발열 등의 증상을 보임. 일반적으로 3일 이내에 회복되지만 감염 후 1주일간 계속 분변에 바이러스가 배출

3. 노로바이러스 감염 경로



4. 노로바이러스 식중독 예방법



바깥으로 잦은 감기의 예방은 면역력 강화~!



감기예방을 위한 식생활 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.



TIP. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 썰어서 섭취하도록 합니다.

3) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.

