



천천히·함께·오래도록
다시 깊어지는
부송교육

부 송 영 양 소 식

교무실 830-8602~3

식생활관 830-8715

<https://school.jbedu.kr/iribusong>

2024년 12월 영양소식 및 학교급식 식단안내

노로바이러스!! 추울 땐 더욱 조심해요~

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주로 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계적으로 발생합니다.

노로바이러스는 어떻게 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

노로바이러스가 뭐예요?

소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될만큼 전염성이 높으며, 영하 20도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★겨울철 건강관리

건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

채소 & 과일



빨

사포닌이 풍부해 체내 이노작동에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



유자

비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



시금치

식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



시금치

섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



빨

비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



조개

비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★겨울 절기(동지)-12.21

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다.

원래 팔죽을 쑤어 먹지만,

올해 부송초에서는 “팔”붕어빵을 준비해 봤습니다..



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



달님이 소원을 이루어주는 2024.12.2.~2025.1.2 학교급식

12/2 Mon 생일밥상 유기농쌀참쌀밥 생일미역국(5.6.16) 도라지간오징어채무침 (5.6.13.17) 사과열갈이겉절이(13) 포도소스 닭볶음 (5.6.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 카다이프 피스타치오 초콜릿 케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/26.6/161.3/3.0	12/3 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀현미밥 한방달걀탕(15) 사색어묵잡채(1.5.6.13) 상추들깨겉절이(선택)(5.6.13) 간콩두부&새우(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 국산참깨로 익산에서 만든 바움쿰렌(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.8/22.7/156.3/2.6	12/4 Wed 수다날 자장밥 (2.5.6.10.13.16) 짬뽕국(5.6.9.10.17.18) 줄기상추장아찌(선택식) 골뱅이무침(5.6.13) 닭봉오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(6.9) 사인머스켓 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/34.0/159.8/2.1	12/5 Thu 유기농쌀홍미밥 국수장국(5.6) 수육(5.6.10.13) 새송이피망볶음(5.6) 배추겉절이(13) 골드키위 배추,오이+쌈장(선택)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/30.8/175.3/3.1	12/6 Fri 유기농쌀수수밥 만두김치국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13) 돼지고기채소볶음 (5.6.10.13) 청경채겉절이 총각김치(9) 방울토마토(선택)(12) 우유롤케익 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/29.9/153.7/2.2
12/9 Mon 유기농쌀수수밥 꽃게감자탕(5.6.8.13) 코다리조림(선택식)(5.6) 시금치된장무침(5.6) 매실꿀소스 한우불고기(5.6.13.16) 보리 호떡 (1.2.4.5.6) 배추김치(6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.3/27.6/132.8/3.4	12/10 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀녹미밥 우거지청국장(5) 달걀소시지구이 (1.2.5.6.10.15.16) 근대무침(5.6) 중국식 해물떡볶음 (5.6.9.12.13.17.18) 땅콩쿠키(1.2.4.5.6) 배추김치(6.9) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/30.2/240.7/3.7	12/11 Wed 수다날 소고기볶음비빔밥(5.9.16) 호박죽(선택식) 팽이버섯맑은국(5.6) 달걀부침(1.5) 닭꼬치구이 (2.5.6.12.15.16.19) 배추김치(6.9) 요구르트65ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.8/32.8/156.8/8.8	12/12 Thu 유기농쌀현미밥 돼지고기두부김치찌개 (5.9.10) 연근강정(5.6.12) 단호박갈비찜(5.6.10.13.18) 미역줄기볶음 총각김치(9) 과일요거트 (2.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.4/32.2/282.1/2.5	12/13 Fri 유기농쌀기장밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 배추나물 닭고기구구마볶음(5.6.15) 깻잎김치(선택)(13) 배추김치(6.9) 수제타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.7/25.6/189.6/2.3
12/16 Mon 유기농쌀녹미밥 황태무국(9) 메추리알조림(1.5.6) 콩나물무침(5) 치즈돈까스+소스 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(6.9) 한식샐러드(선택)(5.6.12) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.4/28.4/248.7/3.5	12/17 지구를 지키는 저탄소 밥상 유기농쌀보리밥 닭죽(15) 공심채된장무침(5.6) 콩고기떡갈비볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 친환경 말기 양배추찜+쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 559.3/27.0/127.9/3.5	12/18 Wed 수다날 비벼먹는 찜닭 (2.5.6.13.15.18) 봄향기 냉이된장찌개(5.6) 사과양배추무침(5.6) 대만식 지파이 (1.5.6.15) 배추김치(6.9) 감귤한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.7/32.9/176.1/3.6	12/19 Thu 유기농쌀홍미밥 쌀국수 (5.6.9.15.16.18) 실파고추장무침(5.6) 감자채볶음(5) 연양식불고기+달걀샐러드 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(6.9) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.8/24.5/193.3/3.5	12/20 Fri 동지 유기농쌀기장밥 육개장(16) 오리훈제 간장떡볶이 (4.5.6.13) 배추김치(6.9) 청경채사과무침 팔죽 대신 팔봉어빵(2.5.6) 친환경 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.6/22.7/248.6/2.9
12/23 Mon 유기농쌀기장밥 모듬버섯찌개(13.16) 감자조림(5.6.13) 브로콜리된장무침(1.5.6.13) 삼색겨자냉채(선택) (1.2.5.6.13) 총각김치(9) 떡갈비조림+치즈토평 (2.5.6.10.13.15.16) 청포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.4/23.8/199.6/3.5	12/24 Tue 유기농쌀현미밥 채소숙주국(13) 찜만두(5.6) 쪽가나물(5) 새송이버섯구이(자율배식)(5) 김치소스+두부카츠 (1.2.5.6.9.12.16) 배추김치(6.9) ♥초코아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.1/16.3/243.5/2.3	12/25 Wed 성탄절	12/26 Thu 유기농쌀녹미밥 햄김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 건파래볶음(13) 오리간장불고기 느타리양념구이(선택) (4.5.6.13) 오이부추무침 총각김치(9) /골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.7/25.0/124.0/2.6	12/27 Fri 유기농쌀수수밥 뼈없는감자탕(5.6.10.16) 실곤약채소무침(5.6.13) 닭고기간장볶음(5.6.13.15) 두부텐더+소스(1.2.5.6) 배추김치(6.9) 사과단근주스 선택)리코타치즈샐러드 (2.11.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/30.9/197.1/2.5
12/30 Mon 유기농쌀기장밥 청국장찌개(5.9.10) 미나리열갈이초무침(5.6.13) 로제소스떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치구이+퐁이간장소스 (5.6.13) 벌집감자 구이(5.6) 배추김치(6.9) 사과100주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.2/27.5/224.8/2.8	12/31 Tue 치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18) 새우호박맑은국(9.13) 도토리묵무침(5.6) 유린기(2.5.6.15.18) 배추김치(자율배식)(6.9) 볼통겉절이(13) 하얀 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.1/36.4/379.2/2.8	2025/1/2 새해&생일 밥상 유기농쌀참쌀밥 새해맞이 하트 떡국(1) 달콤 단호박찜(선택)(13) 시금치나물 돼지등갈비구이 (5.6.10.12.13) 배추김치(6.9) 새해&생일축하케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.6/22.6/152.6/2.2	◇ 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:의산지 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://https://school.jbedu.kr/iribusong> -> 알림마당 -> 식생활관

◇ 알레르기 정보

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단, 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.