



# 12월 영양소식지

## 겨울철 식중독예방(노로바이러스)

### 노로바이러스 식중독이란?

노로바이러스 식중독은 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물을 통해 사람에게 감염되며  
감염 후 24~48시간 내에 설사, 구토, 발열, 복통을 일으킵니다.  
기존 바이러스들과는 달리 기온이 낮을수록 더 활발하게 움직이며, 전염성이 높아 철저한 예방이 필요합니다.

어패류는 수돗물로 세척하고,  
중심 온도 85℃, 1분 이상 가열하기



물은 끓여먹기



표면 소독하기  
(화장실 문고리, 수도꼭지, 손잡이 등)



구토물 및 주변을 반드시 소독하기



가열하기

소독하기

노로바이러스 예방하기

세척하기

전통주의



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기



구토, 설사 증상 시 조리하지 않기



마스크 착용 및 접촉하지 않기

check!

노로바이러스 얼마나 알고 계신가요?

0 X

- 겨울철에는 식중독이 발생하지 않는다. ☐ ☐
- 85도 1분 이상 가열조리하면 식중독 발생위험이 줄어든다. ☐ ☐
- 구토, 설사 증상 시 익을 복용한 후 조리해 참여한다. ☐ ☐

정답 : 0 X



## 겨울철 건강관리법



### 겨울철 신체적 특징

- 차가운 겨울 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 영양분을 골고루 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, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.



### 우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- 규칙적인 생활을 합니다.  
일상생활에서 취침과 기상, 식사시간 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.



## 12월 절기(동지)-12.21

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲;작은살)라하여 명절로 지켰습니다.



<팥죽>



<동치미>



# 12월 학교급식 식단 안내



12/2 <b>Mon</b>	12/3 <b>Tue</b>	12/4 <b>Wed</b>	12/5 <b>Thu</b>	12/6 <b>Fri</b>
찰보리밥 콩나물김치국(5.9) 닭볶음(5.6.13.15) 모듬숙회(자율)(5.6.13) 햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 잡쌀도넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 947.6/51.1/206.5/4.3	영양잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6.9) 오리훈제, 무쌈(1.5.6.13) 애호박감자볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 굴 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 1,117.7/42.0/236.3/4.7	참치김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 미소된장국(5.6) 삼색묵김무침(5.6) 견과류멸치조림(4.5.6.9.13) 닭꼬치튀김(5.6.12.13.15) 깍두기(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 821.4/39.0/279.5/11.1	찰현미밥 육개장(13.16) 섬초무침(자율) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 741.3/23.0/114.3/4.0	귀리밥 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 달걀찜(1.5.6.13) 찐꾸미초무침(5.6.13) 고추잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 드림킹요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 750.8/47.9/242.4/4.3
12/9 <b>Mon</b>	12/10 <b>Tue</b>	12/11 <b>Wed</b>	12/12 <b>Thu</b>	12/13 <b>Fri</b>
찰보리밥 웅심이만두국(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 참나물묵무침(5.6.13) 건파래볶음(13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 멘보샤(2.5.6.9.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 764.6/46.7/195.2/3.6	영양잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 메추리알바섯조림(1.5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플 카페라제(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 970.0/52.0/251.0/4.4	스팸마요덮밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 근대된장국(5.6.9) 아삭고추된장무침(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13) 라자냐(1.2.5.6.12.13.16) 깍두기*(9) 유기농요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,152.6/45.1/437.9/5.1	찰현미밥 삼계탕(닭죽)(15) 리코타양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13) 떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 오징어튀김(1.5.6.13.17) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 1,197.1/66.1/140.5/6.2	울무밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 참치김치볶음(5.6.9.16.18) 파닭(2.5.6.12.13.15) 깻잎김치(5.6.13) 총각김치(9) 짜먹는애플 *에너지/단백질/칼슘/철 934.0/54.1/184.0/3.7
12/16 <b>Mon</b>	12/17 <b>Tue</b>	12/18 <b>Wed</b>	12/19 <b>Thu</b>	12/20 <b>Fri</b>
찰보리밥 바지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18) 닭정육스테이크조림(2.5.6.12.13.15.16) 굴뱅이곤약국수무침(2.5.6.13) 김실파무침 배추김치(9) 파이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철	영양잡곡밥(5) 국수장국(1.5.6.9) 청경채된장무침(5.6) 오징어볶음(5.6.13.17) 통등심돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철	짜장면(5.6.10.13.16) 계란실파국(1.9) 오이부추무침(5.6.13) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 단무지 그릭요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 779.3/51.6/284.3/3.4	찰현미밥 대구지리(9.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 돼지고기편육(5.6.9.10.13) 배추김치(9) 모듬쌈(자율)(5.6.13) 국화빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 800.7/53.9/200.1/4.7	기장밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 우엉어묵조림(1.5.6.13) 세발나물무침 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 깍두기(9) 팔죽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 905.0/43.6/217.4/4.8
12/23 <b>Mon</b>	12/24 <b>Tue</b>	12/25 <b>Wed</b>	12/26 <b>Thu</b>	12/27 <b>Fri</b>
찰보리밥 닭고기부국(1.15) 냉이무침 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 새우통살까스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 망고생크림와플(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 1,083.2/53.7/197.3/5.0	영양잡곡밥(5) 마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩치김치조림(5.6.9) 숙갓두부무침(5) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18) 깍두기*(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 956.8/34.5/394.6/15.9		찰현미밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 폭찜(5.6.10.12.13.16) 참나물무침 햄바섯전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 푸딩(2) *에너지/단백질/칼슘/철 851.4/53.6/189.8/4.3	옥수수밥 홍어매운탕(5.6.13.18) 순살닭찜(5.6.13.15) 꼬시래기초무침(자율)(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 스위트폴럼쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 879.4/48.4/347.3/5.5
12/30 <b>Mon</b>	12/31 <b>Tue</b>	1/1 <b>Wed</b>	1/2 <b>Thu</b>	1/3 <b>Fri</b>
찰보리밥 들깨수제비국(5.6.9) 숙주오이무침(5.6.16) 닭고기김치볶음(5.6.9.15) 수제함볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 총각김치(9) 치즈볼(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,015.5/60.8/392.0/4.6	영양잡곡밥(5) 어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 메추리알곤약조림(1.5.6.13.18) 돼지갈비감자조림(5.6.10.13) 느타리콩나물무침(5) 배추김치(9) 모듬과일(12) *에너지/단백질/칼슘/철 886.9/49.4/245.3/5.1	2025 을사년 	찰현미밥 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18) 섬초무침(자율) 건파래볶음(13) 한우불고기(5.6.13.16) 배추김치(9) 쥬러스(1.2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 893.1/46.7/178.0/9.5	차수수밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 닭봉바베규조림(5.6.12.13.15.16) 상추부추들깨무침(5.6) 오징어초무침(5.6.13.17) 총각김치(9) 군만두(1.5.6.10.13.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 992.8/54.9/215.2/13.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) -> 학교소식 -> 식생활관

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

◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑬을 포함합니다.

- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리실태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

\*쌀:익산시 친환경쌀 \*콩:국내산 \*두부콩:국내산 \*배추김치(고춧가루):국내산 \*돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산

\*쇠고기:국내산 한우(암소) \*고등어, 삼치, 오징어:국내산, \*꽃게:중국산, \*참조기, 조피볼락/가공품:국내산

\*갈치/가공품:세네갈, \*아귀/가공품:국내산 \*낙지/가공품:중국산, \*주꾸미:베트남산, \*명태:러시아산, \*다랑어:원양산

\*수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) \*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔:국내산