



2023년 12월호

영양소식

nutritive news

이리동중학교

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

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

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.

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

식품의약품안전처 국민 안심이 기준입니다

꼭 기억해야 할 노로바이러스 예방법
가열, 세척, 소독이 기본입니다.

나는 식물안전을 지키는 자갈막시



★ 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



사포닌이 풍부해 체내 이노산작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



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



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★ 겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



12·2월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내</p> <p>*쌀:익산시 친환경쌀 *콩:국내산 *두부콩:국내산</p> <p>*배추김치(고춧가루):국내산</p> <p>*돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>*쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>*고등어, 삼치, 오징어:국내산, *꽃게:국내산,</p> <p>*참조기, 조피볼락/가공품:국내산</p> <p>*갈치/가공품:세네갈, *아귀/가공품:국내산</p> <p>*낙지/가공품:중국산, *주꾸미:베트남산,</p> <p>*명태:러시아산 *다랑어:원양산</p> <p>*수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>*양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔:국내산</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣</p>		<p>12/1 Fri</p> <p>차수수밥 콩나물김치국(5.9) 닭볶음(5.6.13.15) 햄구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 얼갈이겉절이(13) 굴떡 모듬숙회(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 933.0/46.4/221.9/4.1</p>
<p>12/4 Mon</p> <p>찰보리밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16) 섬초무침(자율) 야채달걀말이(1.5.6.8) 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 789.3/38.1/148.9/6.4</p>	<p>12/5 Tue</p> <p>영양잡곡밥(5) 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 순살닭찜(5.6.13.15) 세발나물겉절이(5.6) 소시지치즈떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 하루요구르트링크(2) *에너지/단백질/칼슘/철 986.4/47.5/242.1/3.8</p>	<p>12/6 Wed</p> <p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 콩나물국(5) 삼색콩김무침(5.6) 멸치조림(자율)(5.6.13) 고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기*(9) 유산균사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 693.4/30.1/205.2/3.3</p>	<p>12/7 Thu</p> <p>찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 닭고기김치볶음(5.6.9.15) 바베큐바볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 총각김치(9) 단감샐러드(1.2.5) 생크림슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 986.2/48.1/275.9/4.6</p>	<p>12/8 Fri</p> <p>귀리밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 진미채도라지무침(5.6.17) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 달걀프리카타(1.2.10.12) 배추김치(9) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 789.7/50.3/258.1/4.2</p>
<p>12/11 Mon</p> <p>찰보리밥 쇠고기미역국(16) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13) 애호박감자볶음(1.5.6.8) 갯김치(9) 배추김치(9) 멘보샤(2.5.6.9.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 736.9/48.1/169.8/3.6</p>	<p>12/12 Tue</p> <p>영양잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6.9) 건파래볶음(13) 오리간장불고기(5.6.13.18) 배추겉절이(9.13) 굴 미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 958.7/36.2/227.0/6.6</p>	<p>12/13 Wed</p> <p>콩나물비빔밥(5.6.16) 근대된장국(5.6.9) 무생채(13) 수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 닭꼬치튀김(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 830.6/35.4/183.4/10.4</p>	<p>12/14 Thu</p> <p>찰현미밥 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18) 메추리알버섯조림(1.5.6.13) 돼지갈비감자조림(5.6.10.13) 배추김치(9) 골드파인애플 카페레제(2.12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 993.5/49.7/217.3/6.8</p>	<p>12/15 Fri</p> <p>율무밥 등뼈감자탕(5.6.10.13) 꼬막부추무침(자율)(5.6.18) 달걀(2.5.6.12.13.15) 참치김치볶음(5.6.9.16.18) 총각김치(9) 붕어빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 935.9/54.3/176.1/4.0</p>
<p>12/18 Mon</p> <p>찰보리밥 바지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18) 닭정육스테이크조림(5.6.12.13.15.16) 김실파무침(자율) 쫄면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 회오리감자(2.5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,037.2/51.9/221.7/5.1</p>	<p>12/19 Tue</p> <p>영양잡곡밥(5) 국수장국(1.5.6.9) 연근우영조림(자율)(5.6.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 914.4/39.0/194.0/3.8</p>	<p>12/20 Wed</p> <p>짜장면(5.6.10.13.16) 계란살파국(1.9) 오이부추무침(자율)(5.6.13) 꺾바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 유기농요구르트(2) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 800.4/34.2/224.2/10.5</p>	<p>12/21 Thu</p> <p>찰현미밥 대구지리(9.18) 돼지고기편육(5.6.9.10.13) 밀떡볶이, 군만두(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 굴 모듬쌈(자율)(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 930.3/54.4/200.8/3.7</p>	<p>12/22 Fri</p> <p>기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 우영어묵조림(1.5.6.13) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 배추겉절이(9.13) 크리스마스케익(1.2.5.6) 팔죽(13) *에너지/단백질/칼슘/철 994.5/37.1/139.1/3.9</p>
<p>12/25 Mon</p> <p></p>	<p>12/26 Tue</p> <p>찰보리밥 닭고기무국(1.15) 냉이고추장무침(5.6) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16) 삼치데리야끼소스구이(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위푸레(13) *에너지/단백질/칼슘/철 869.2/33.4/129.4/5.3</p>	<p>12/27 Wed</p> <p>치킨마요덮밥*(1.5.6.13.15.18) 미역국 고등어무조림(5.6.7.13) 여육야채볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 딸기생크림와플(1.2.5.6) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 1,029.2/40.4/408.6/4.6</p>	<p>12/28 Thu</p> <p>영양잡곡밥(5) 베트남쌀국수(5.6.9.15.16.18) 참나물무침(자율) 새우튀김(1.5.6.9.13) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 배추김치(9) 구운김 *에너지/단백질/칼슘/철 1028.3/46.0/287.8/3.7</p>	<p>12/29 Fri</p> <p></p>
<p>2/5 Mon</p> <p>찰보리밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16) 섬초무침(자율) 야채달걀말이(1.5.6.8) 생선까스(1.5.6.13) 배추김치(9) 말기 *에너지/단백질/칼슘/철 779.3/38.6/151.4/6.7</p>	<p>2/6 Tue</p> <p>영양잡곡밥(5) 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.13.18) 순살닭찜(5.6.13.15) 세발나물겉절이(자율)(5.6) 소시지치즈떡볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 978.0/48.4/289.1/3.9</p>	<p>2/7 Wed</p> <p></p>	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (https://school.jbedu.kr/iridong) ->학교소식 -> 식생활관 ◇ 모든식단에 양념류⑤⑥⑧을 포함합니다. - 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.</p>	