



★ 노로바이러스란 무엇인가?

노로바이러스 감염증상

- 바이러스에 오염된식품 섭취 후 24~48시간이 지나 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상 유발
- 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의



★ 노로바이러스 예방 위생수칙

- 1 조리 전·후에 **손씻기의 생활화**
- 2 음식물은 **가열(85°C, 1분 이상)하여 섭취**
- 3 식품용수는 가급적 **수돗물 사용**
- 4 노로바이러스 감염 증상이 있는 사람은 **완치 후 3일 이상 조리업무 중사 금지**
- 5 노로바이러스 증상자는 즉시 치료하여 **전염 확산 방지**
- 6 노로바이러스 환자가 발생한 시설은 반드시 **살균·소독 실시**



감기 예방을 위한 생활습관



1. 몸에 피로가 쌓이지 않게 하여 호흡기 기능이 떨어지지 않게 한다.
2. 찬기운에 오래 노출되지 않게 하여 체온 손실이 일어나지 않게 한다.
3. 정신적 스트레스가 누적되지 않게 한다.
4. 적절한 영양 섭취를 통하여 몸이 정상적인 기능을 유지할 수 있도록 한다.
5. 정기적인 운동을 통하여 최상의 몸 상태를 유지한다.

★ 면역력을 높이는 영양소

면역력이란?

면역력은 인체 외의 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 다양한 세균으로부터 우리 몸을 보호해주는 "인체방어 시스템"을 의미한다.

비타민A	면역반응, 항암작용, 항산화작용
비타민C	면역기능을 담당하는 백혈구에 비타민C 농도가 매우 높음, 항산화기능이 있어 면역세포가 손상되는 것을 방지.
비타민D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여
비타민E	면역반응 증진
단백질	면역체계에서 사용되는 세포들의 주요성분을 구성, 면역세포에서 생성하는 항체로서 작용하여 질병에 대해 저항력을 지님.

★ 면역력을 높이기 위한 식품

우유는 성장기 어린이나 외부 박테리아, 바이러스 등에 노출되기 쉬운 청소년들의 면역 체계를 강화시키는데 도움이 되는 대표 식품으로, 면역력을 강화시켜 주는 면역 글로블린, 라이소자임, 락토페린 등의 성분을 함유하고 있다.

김치는 숙성 과정에서 여러 가지 미생물과 효소의 작용으로 발효가 일어난다. 이 과정에서 생성된 유기산은 체내 부패균이 생기는 것을 막아 주어, 인체의 면역력과 항암 효과를 높여준다. 김치는 우리의 체내 저항력을 강화시켜주는 대표적인 발효식품이다.

마늘은 세균을 없애주고 심장을 보호하는 셀레늄과 마그네슘, 비타민 B6, 항염 성분을 두루 함유하고 있다. 마늘 특유의 특 쓰는 맛을 생성하는 알리신 성분은 각종 바이러스와 곰팡이, 대장균, 포도상구균 등을 제거해 몸의 면역력을 강화시킨다

★ 절기 이야기 동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>



12·2월 학교급식 식단 안내



건강한 급식! 안전한 급식!
우리가 함께 만들어가요!!

마스크 착용 손 자주씻기 손 소독하기

알레르기 표시

①난류 ②우유 ③메밀
④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염
⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합,꽃합) ⑲잣

12/1 Thu	12/2 Fri
참현미밥 사골곰탕(6.16.) 어육볶음(1.5.6.13.) 맵은고추치킨(5.6.13.15.) 깻김치(9.) 깍두기(9.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 750.4/40.7/89.5/3.7	차수수밥 건새우이육국(5.6.9.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 아채달걀말이(1.5.6.8.) 배추김치(9.) 유기농요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.4/50/349.4/5.2

12/5 Mon
찰보리밥 어육국(1.5.6.7.9.13.18.) 닭볶음(5.6.13.15.) 삼초무침(자율) 크림소스떡볶이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 배추겉절이(9.13.) 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.3/53.1/348.7/5

12/6 Tue
영양잡곡밥(5.) 냉이된장국(5.6.9.) 오리불고기(5.6.13.) 오징어불당수(1.5.6.10.12.13.17.) 배추김치(9.) 갈릭파이(1.2.5.6.) 양배추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.7/34.6/176/9.9

12/7 Wed
김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물국(5.) 상추겉절이(자율)(5.6.13.) 달걀부침(1.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/35.7/170.9/4.3

12/8 Thu
참현미밥 대구지리(9.13.18.) 폭찹(5.6.10.12.13.16.) 연두부달걀찜(1.2.5.6.8.) 블럭치즈샐러드(자율)(2.9.12.13.) 배추김치(9.) 해쉬브라운(5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.7/48.5/201.7/4.5

12/9 Fri
귀리밥 바지락미역국(18.) 세발나물겉절이(자율)(5.6.) 바베큐바볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 818.5/46.3/105.5/4

12/12 Mon
찰보리밥 국수장국(1.5.6.9.) 연근우영조림(자율)(5.6.13.) 두부김치볶음(5.6.9.10.) 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 701/39.4/239.2/4.8

12/13 Tue
영양잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 돼지고기편육(5.6.9.10.13.) 쫄면아채무침(5.6.13.) 김부각 배추겉절이(9.13.) 모듬쌈(자율)(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.8/45.1/141/6.8

12/14 Wed
떡갈비마요덮밥(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 근대원장국(5.6.9.) 고등어무조림(5.6.7.13.) 도토리묵(양념장)(5.6.) 배추김치(9.) 요거트(2.) 크리스피롤(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.5/35.6/344.1/4.8

12/15 Thu
참현미밥 떡만두국(1.5.6.9.10.16.18.) 콩나물부추들깨무침(자율)(5.) 닭고기김치볶음(5.6.9.15.) 새우통살가스(1.5.6.9.13.) 총각김치(9.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.6/46.5/217.4/6.5

12/16 Fri
통일밥(6.) 바지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 연근샐러드(1.5.) 훈제오리아채볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 986.4/52.8/211.5/7.4

12/19 Mon
찰보리밥 콩나물김치국(5.9.) 닭찜(5.6.13.15.) 김실파우침(자율) 모듬전(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 758.2/46.4/182/4.9

12/20 Tue
영양잡곡밥(5.) 동태무국(5.6.9.13.18.) 콩조림(4.5.6.13.14.) 순대볶음(2.5.6.10.13.15.16.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.) 슈가두부도너츠(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.9/35.7/186.2/5.1

12/21 Wed
카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 계란실파국(1.9.) 달래오이무침(자율)(5.6.13.) 배추김치(9.) 요구르트(백요)(2.) 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 단우지 * 에너지/단백질/칼슘/철 827.8/30.2/194.2/4.1

12/22 Thu
가정밥 꼬치어육국(1.5.6.7.9.13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.) 베이컨감자볶음(10.) 배추김치(9.) 구운김 팔죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.5/48.8/186.5/5

12/23 Fri
참현미밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 진미채도라지무침(5.6.17.) 건파래볶음(13.) 오짜롤돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 734.8/28.6/251.9/3.9

12/26 Mon
찰보리밥 닭고기미역국(15.) 콩치김치조림(통조림)(5.6.9.) 느타리 콩나물무침(자율)(5.) 껌바로우(1.5.6.10.12.13.18.) 총각김치(9.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 781/35.6/235.5/10.1

12/27 Tue
영양잡곡밥(5.) 베트남쌀국수(5.6.9.15.16.18.) 참나물무침(자율) 오징어돈육볶음(5.6.10.13.17.) 고구마맛탕(2.13.) 배추김치(9.) 연두부&양념장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.8/43.2/173.7/4.9

12/28 Wed

방학식

★**영양 및 원산지 정보 안내 :**
<https://school.jbedu.kr/iridong> → 학교소식 → 식생활관
★모든식단에 양념류⑤⑥⑩을 포함합니다.
★식품알레르기 학생은 담당선생님과 상담하시고, 의료기관 진료여부 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.
★식단은 물품수급사정에 의해 변경될 수도 있습니다.

2/6 Mon
귀리밥 바지락미역국(18.) 오이돌나물무침(자율)(5.6.13.) 수제볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 배추김치(9.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/44.2/101/4.4

2/7 Tue
영양잡곡밥(5.) 어육우동(1.2.5.6.7.9.13.18.) 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.) 시금치들깨우침(자율) 맛살달걀말이(1.5.6.8.) 깍두기(9.) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 789/47.8/259.6/4.9

2/8 Wed
참현미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18.) 꼬막부추무침(자율)(5.6.18.) 크림스파게티(베이런)(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 맵은고추치킨(5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 995.8/46.8/169.9/4.5

2/9 Thu

종업식, 졸업식

- 식재료 원산지 정보**
- 쌀 및 잡곡 (국내산 무농약쌀사용)
 - 배추김치(배추, 고춧가루: 국내산/짜개용, 반찬용)
 - 쇠고기: 국내산 한우
 - 돼지고기, 오리고기, 닭고기: 국내산
 - 달걀-1등급 위생란 국내산
 - 식육가공품 - 돼지고기, 닭고기, 오리고기(국내산) 및 소고기(호주산)
 - 아귀, 마무라지, 고등어, 삼치, 조기, 오징어, 바지락, 우렁쌀, 가공품: 국내산
 - 갈치: 세네갈산
 - 새우살/메트남, 부치/메트남, 통태/러시아