



계문 교육 통신 급식소식지

발행일: 2022.12.5.(월)
발행인: 이리계문초등학교장
담 당: 행정실

튼튼한 몸으로 사랑하며 즐겁게 배우자.



감기 이야기

감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

감기의 증상



바깥으로 쫓겨난 감기의 예방은
면역력 강화~!



건강을 **뚝딱!** 행복을 **뚝딱!**



목감기에 좋은 **도라지**



감기를 예방하는 **콩나물국**



감기를 예방하는 **풋고추**



감기 증상 완화해주는 **생강**



예방접종으로
감기예방?!

감기를 일으키는
200종이 넘는 **바이러스**
하나하나 대응은 불가



감기를 예방하려면 무엇보다
잘 먹고 잘 쉬어야 합니다.

감기 조심하세요!



에취~

오..오지마!



절기 이야기 (12월)



동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 다음해가 되는 날 이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>

12월 학교급식 식단 안내

★알레르기 정보 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣			12/1  기장밥 쇠고기미역국 (16) 닭봉조림 (1.5.6.13.15) 전갱이고추장구이 (5.6.) 오이부추무침 (9.13.) 배추김치 (9.13.) 생크림오믈렛 (1.2.5.6.13.) 사과쥬스 (과즙 100%) (5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 614.3/30.7/63.6/2.7	12/2  잡곡밥 (5.) 꽃게탕 (5.6.8.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.) 진미채조림 (5.6.13.17.) 참나물새콤겉절이 (9.13.) 배추김치 (9.13.) 요거트/모듬과일 (2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 665.6/33.7/139.8/3.6
12/5 	12/6 	12/7  수다날	12/8 	12/9 
귀리밥 쇠고기무국 (1.16) 닭볶음탕 (5.6.15) 새우튀김 (2.5.6.9.13.) 모듬야채겉절이 배추김치 (9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/31.7/126.1/4.1	찰보리밥 감자된장국 (5.6.) 삼겹살구이/파채 (2.5.6.10.12.15.16.18.) 우엉어묵볶음 (1.5.6.13.) 실곤약야채무침 (5.6.13.) 배추김치 (9.13.) 떠먹는요구르트 (2.) 에너지/단백질/칼슘/철 677.3/27.2/182.4/3.7	짜장밥 (2.5.6.10.) 실파달걀국 (1.) 돈육표고탕수육 (5.6.10.11.12.) 단무지무침 청경채나물 총각김치 (9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 551.6/30.8/99.6/2.1	차수수밥 오징어무국 (13.17) 소불고기 (5.6.13.16) 시금치나물 스펀김치볶음/김구이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 총각김치 (9.13.) 찐빵/요구르트 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 621.9/35.5/237.4/4.4	흑미밥 바지락순두부찌개 (1.5.18) 오리훈제/부추겉절이 (2.5.6.12.13.) 잔멸치견과류볶음 (5.9.13.14) 단호박죽 (13.) 배추김치 (9.13.) 단감 에너지/단백질/칼슘/철 689/32.7/157/4.8
12/12 	12/13 	12/14  수다날	12/15 	12/16 
찰보리밥 들깨시래기국 (5.6.18.) 돈육불고기/상추쌈 (5.6.10.13.) 해물부추전 (1.5.6.9.13.17) 콩나물무침 (5.) 아삭이고추/오이스틱 (5.6.) 배추김치 (9.13.) 요거트 (초코볼&크런치) (2.) 에너지/단백질/칼슘/철 600.1/34.5/246.3/3.4	잡곡밥 (5.) 육개장 (1.13.16) 두부강정 (4.5.6.12.13.) 반달불고기/논꽃치즈 (1.2.5.6.10.12.16.) 더덕오이무침 (5.6.13.) 총각김치 (9.13.) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 616/25.8/411.3/3.9	쇠고기곤드레밥 /부추양념장 (5.6.13.16.) 된장국 (5.6.) 떡볶이/라면사리 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 타코야끼 (1.2.5.6.7.10.13.15.16.18.) 무생채 (9.13.) 배추김치 (완) (9.13.) 한라봉감귤쥬스 (13.) 에너지/단백질/칼슘/철 613.6/21.4/167.3/4	찰현미밥 만두국 (1.5.6.10.13.16) 순살맛초킹치킨 (5.6.12.13.15.) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13.18.) 브로콜리, 다시마숙회 (5.6.) 배추겉절이 (9.13.) 친환경배 에너지/단백질/칼슘/철 642.4/38.6/129.5/4.1	기장밥 홍합미역국 목은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 애호박햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 세발나물 (5.6.) 총각김치 (9.13.) 메이플피칸파이 (1.2.5.6.13.) 사과한모금쥬스 (13.) 에너지/단백질/칼슘/철 589.2/25.1/89.6/3.2
12/19 	12/20 	12/21  수다날	12/22 	12/23 
잡곡밥 (5.) 돼지갈비김치찌개 (5.9.10.13.) 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) 삼색달걀말이 (1.5.) 사과양배추초무침 (5.6.) 총각김치 (9.13.) 붕어빵 (팥, 슈크림)/ 청귤쥬스 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/28.4/91.4/3.4	귀리밥 청국장찌개 (5.6.9.13.) 오리불고기/상추쌈 (5.6.13.) 베이컨감자볶음 (5.10.) 가지나물 (5.6.13.) 총각김치 (9.13.) 미니츄러스 (1.2.5.6.) 식물성유산균요구르트 (2.) 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/24.8/115.7/3.5	카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.) 콩나물국 (5.) 닭황후라이드 (2.6.15) 열무된장무침 (5.6.) 블루베리무피클 (13.) 배추김치 (9.13.) 사과 (친환경) (13.) 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/24.2/116.7/3	기장밥 냉이된장국 (5.6.9.13.) 편육/모듬쌈 (5.6.10.) 아삭이고추쌈장무침 (5.6.) 톳가락새콤무침 (5.6.) 동지팔죽 (13.) 백김치 (9.13.) 굴 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/33.4/155.3/6.1	차조밥/파래자반 크림스프 (2.5.6.13.16.) 미트스파게티/오이피클 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 치즈볼 (1.2.5.6.) 양상추샐러드 (5.6.12.) 양념깻잎장아찌 배추김치 (9.13.) 유기농오렌지쥬스 (5.13.) 에너지/단백질/칼슘/철 614.9/19.3/177.8/2.8
12/26 	12/27 	12/28  수다날	12/29 	12/30 
흑미밥 한우갈비탕 (5.6.16.) 고등어구이 (5.7.13.) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17) 오이도라지무침 깍두기 (완) (9.13.) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 723.5/28.8/76.9/3.6	잡곡밥 (5.) 대구탕 (5.6.) 닭갈비/무쌈 (5.6.13.15) 오색잡채 (1.5.6.8.10.13.) 참나물무침 배추김치 (완) (9.13.) 딸기 (친환경) 에너지/단백질/칼슘/철 568.6/30.2/110.1/3.4	쇠고기콩나물밥 (5.6.13.16.) 근대된장국 (5.6.13.) 돼지고기옛강정 (1.2.4.5.6.10.13.) 미역초무침 (13.) 돌김자반 (13.) 봄동겉절이 (13.) 트윈쿠키/요구르트 (1.2.5.6.) 에너지/단백질/칼슘/철 603.3/30.7/129.5/3	전복죽 (18.) 우동 (1.5.6.13.) 돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 오이지무침 (13.) 양배추샐러드 (1.5.) 배추김치 (완) (9.13.) 졸업축하케익 (1.2.5.6.) 감귤쥬스 (13.) 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/22.7/92.7/2	졸업식&종업식