



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 **구토물**에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구냐?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 **소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어** 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

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

노로바이러스 예방을 위한 중요한 방법은?

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



자료출처 : 식품의약품안전처 식품안전나라
그림출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)

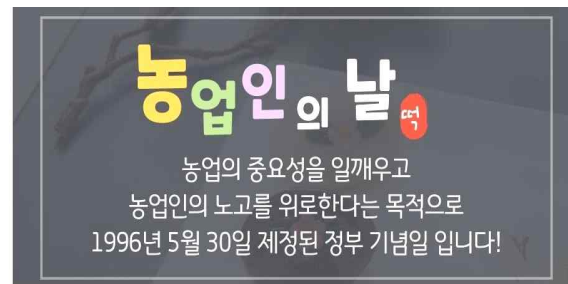
11월 11일은 농업인의 날/가래떡데이

11월 11일은 농민들의 금지와 자부심을 고취하고 농업의 중요성을 되새기는 법정 기념일인 '**농업인의 날**'인 동시에 우리 먹거리의 소중함을 되새기는 '**가래떡 데이**'입니다.



농업인의 날 유래

농업인의 날은 사람은 흙에서 태어나 흙과 더불어 살다가 흙으로 돌아간다는 농지 철학을 담고 있다. 흙을 중시한다는 의미를 강조하기 위해서 **土(흙 토)자가 2번 겹쳐지는 土土 土土, 즉 11월 11일로 정했다고** 합니다. '**土'자는 '十(10)+一(1)'가 합쳐져서 숫자 11일** 뜻한다고 합니다. 그리고 이때가 농민들이 한 해 농사를 마치고 쉬며 즐길 수 있는 적절한 시기라는 이유도 있습니다.



* 88번의 손길과 정성 *

농업인의 소중한 쌀!

01. 쌀밥은 여러 반찬과 함께 고른 영양소 섭취
02. 성장을 돕는 필수아미노산의 함량 높음
03. 쌀의 탄수화물은 뇌 활동에 좋은 에너지!



자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관)/그림출처 : 경기온나농콘텐츠

○ 11월 5일(화) 용기내 챌린지 - 텀블러 데이 안내

개인 텀블러 또는 물통을 가지고 오는 학생들에게 상큼한 수제 레몬에이드를 제공합니다.

○ 본교에서는 저탄소 환경급식 정책 참여 학교로 예산지원을 받아 10~11월에 **K-Fruit Day**를 운영하게 되었습니다. **K-Fruit Day**는 맛있는 과일을 후식으로 추가 제공하며, 푸드마일리지와 낮고 탄소배출이 적은 우리고장 또는 국내에서 생산되는 친환경 과일로 엄선하여 제공합니다.

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)으로 연락주시기 바랍니다.

2024년 11월		교육급식			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
★건강한 밥상 목요일		★행복한 밥상 금요일			
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심가져주시기 바랍니다		◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:전북 무농약쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어: 노르웨이, 오징어, 아귀/가공품:국내산 오징어가공품:수입(페루) * 낙지: 중국, 베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 꽃게/가공품, 주꾸미:베트남산 * 다량어가공품 : 원양산 * 전복/가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.		11. 1 <11월 생일축하밥상> 친환경 참기장밥 한우미역국(5.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도라지고추장볶음(자율)(5.6) 배추김치(숙성)(9) 오이깍두기 피스타치오초코케이크(생일축하)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.3/25.1/168.9/2.9	
11. 4<저탄소 환경 밥상>		11. 5 <마지막 텀블러데이> 지구지킴이 챌린지 용기내 봐요!!		11. 6 K-Fruit 데이 나트롬 저감화-국 자율의 날	
친환경 현미찰쌀밥 (강원도)감자옹심이국(1.5.6) 참나물무침(5) 코다리순살갈장(5.6.12.13) 갯잎장아찌(자율)(5.6) 배추김치(숙성)(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.4/37.6/225.7/3.2		친환경 찰흑미밥 오징어콩나물국(5.17) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 애호박채전(1.5.6) 배추김치(숙성)(9) 단감(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/32.0/241.1/2.4 입구가 넓은 개인물통을 가져오면 수제 레몬에이드를 담아드려요.		단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 황태채무국(자율)(5.6) 시금치나물(5) 새우까스(1.2.5.6.9) 배추김치(숙성)(9) 친환경 샤인머스켓(포도) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.1/12.7/83.9/1.8	
11. 11 농업인의 날 <저탄소 환경 밥상>		11. 12		11. 13 K-Fruit 데이	
친환경 홍미밥 순두부탕,양념장(5.6.18) 열무순무침(5.6) 꿩바로징어(오븐)(5.6.12.13.17) 배추김치(숙성)(9) 가래떡꼬치(5.6.12.13) 문어,브로콜리+초고추장(자율)(5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/23.8/207.3/5.6		친환경 쌀밥(치자) 근대된장국(5.6) 돼지갈비두루치기(5.6.10) 국산도토리묵(자율)(5.6) 오이크래미맛살무침(1.5.6.8.18) 배추김치(숙성)(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.1/22.5/254.4/2.3		오리불고기덮밥(5.6.16) 콩나물국(5) 스틱생선까스(명태살)(1.2.5.6) 배추김치(숙성)(9) 친환경 굴 참나물초고추장무침(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.3/25.0/140.5/2.9	
11. 18		11. 19 K-Fruit 데이		11. 20 <저탄소 환경 밥상>	
친환경 귀리밥 한우장터국밥(5.6.16) 어묵배추리얼장조림(1.5.6) 청경채된장무침(5.6) 채식군만두(5.6) 배추김치(숙성)(9) 어항가지튀김(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/29.6/275.3/4.3		친환경 현미찰쌀밥 닭개장(5.6.15) 세발나물생채(5.6) 등심돈까스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(숙성)(9) 친환경 레드키위(제주) 국산콩두부+양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.6/16.9/175.8/2.8		날치알김치볶음밥(5.6.9.17) 실파달갈국(1.5.6) 건파래볶음(13) 하트어묵전(1.5.6.12) 총각김치(9) 수제요거트(2.5.6.13) 목이버섯볶음(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.1/21.4/276.4/3.9	
11. 25 <저탄소 환경 밥상>		11. 26		11. 27 <분식DAY> K-Fruit 데이	
친환경 현미찰쌀밥 맑은 순살아귀탕(5.6.18) 애호박볶음(9) 강황두부구이(5.6) 연근부각(자율)(5.6) 열무김치(9) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.1/24.8/214.4/4.4		친환경 녹미밥 아욱된장국(5.6) 감자채강황볶음 더덕오리불고기(5.6) 배추김치(숙성)(9) 군밤, 감말랭이(자율) 뿌로로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.2/21.6/263.3/2.8		우동(어묵)(5.6.7.18) 쌀가루닭다리살튀김(5.6.15) 배추김치(숙성)(9) 소떡소떡(5.6.10.12.16) 친환경 굴 누룽지(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.8/29.7/184.1/2.2	
11. 28		11. 29			
친환경 참기장밥 새송이무채국(5.6) 콩나물썩갓무침(5) 한돈오징어볶음(5.6.10.17) 배추김치(숙성)(9) 마카롱(1.2.5.6) 눈건강 당근전(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.0/31.2/213.2/3.3		친환경 귀리밥 콩나물김치국(5.6.9.12) 닭찜(순살)(5.6.13.15) 참나물무침(5) 깍두기(9) 고기편뽕만두(1.5.6.10.16.18) 참나물불고기샐러드(자율)(5.6.10.13.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/31.3/212.6/4.0			
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 10.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣					

☐ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024. 10. 25

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...