



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.

누구나?? 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 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



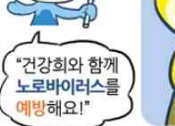
두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

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



손은 바누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★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 이뇨작용에 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)-12.21

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



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]

○ 11월 11(월)~ 11월 20일(수) 환경지킴이 미션수행 캠페인 실시

음식쓰레기를 줄여서 지구 환경을 지키고, 골고루 먹는 건강한 식습관을 기를 수 있도록 환경지킴이 미션수행 캠페인을 실시했습니다.

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

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

2024년 12월		교육 급식			
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일	
12. 2 <생일축하밥상>	12. 3 <저탄소 환경 밥상>	12. 4 나트륨 저감화-국 자율의 날	12. 5	12. 6	
친환경 찰기장밥 바지락미역국(5.18) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13) 세발나물무침(5) 배추김치(숙성)(9) 화이트링도넛(1.2.5.6) 눈건강 당근전(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.0/24.0/207.0/3.9	친환경 현미찰쌀밥 배추된장국(5.6) 마라해물떡볶음 (2.4.5.6.9.13.17) 청파래대구가스(1.2.5.6) 갯잎장아찌(자율)(5.6) 배추김치(숙성)(9) 자몽허니블랙티 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.8/26.6/187.9/2.6	북음밥(5.6) + 유니짜장소스(5.6.15.16.17.18) 탕수육(1.5.6.10.12.13) 배추김치(숙성)(9) 저염 단무지 요구르트(말기맛)(2) 민물새우탕(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.3/18.1/245.2/6.9	친환경 찰쌀밥(13) 닭곰탕(황기)(15) 잡채(1.5.6.13.18) 한돈고추장볶음(5.6.10.13) 배추김치(숙성)(9) 쌈배추+쌈장(자율)(5.6) 장투트 유산균 * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/33.9/232.3/4.0		
12.9	12. 10	12. 11	12. 12	12. 13 <저탄소 환경 밥상>	
친환경 녹미밥 어묵김치국(1.5.6.9) 시금치나물(5) 맥적구이(2.5.6.10.13.16) 총각김치(9) 아몬드 초코볼(2.5) 모듬채소구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/25.1/222.0/3.6	친환경 쌀밥(치자) 쇠고기무국(5.16) 국산도토리묵, 양념장(자율)(5.6) 미역줄기볶음(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(숙성)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/30.2/234.0/3.5	콩나물퐁밥(5) 황태채우국(5) 훈제오리, 소스(1.2.5.6.16) 고사리달걀부침(자율)(1.5.6.12) 강구이 배추김치(숙성)(9) 달래양념간장(5.6) 수제요거트(뮤즐리)(2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.4/23.4/200.1/2.0	친환경 홍미밥 새송이무채국(5.6) 비엔나소시지볶음(5.6.10.12.16) 등갈비튀김(6.10) 배추김치(숙성)(9) 청포도(샤인머스켓)쥬스(13) 브로콜리+초고추장(자 율)(5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.9/26.2/223.1/3.0	친환경 현미찰쌀밥 아욱된장국(5.6) 알리오올리오 스파게티 (1.2.5.6.9.12.18) 달고기순살가스(1.2.5.6) 우생채(자율) 배추김치(숙성)(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.2/22.7/171.0/2.1	
12.16	12. 17 <저탄소 환경 밥상>	12. 18 나트륨 저감화-국 자율의 날	12. 19	12. 20	
친환경 찰쌀밥(13) 감자된장국(5.6) 알배추무침 오리불고기(5.6) 배추김치(숙성)(9) 미니컬 아이스크림(1.2.5) 국산콩두부+양념장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.9/24.4/279.6/3.7	친환경 현미찰쌀밥 순두부탕, 양념장(5.6.18) 미니리숙주무침 코다리순살강정(5.6.12.13) 배추김치(숙성)(9) 친환경딸기(2) 전복새송이버터구이(자율)(2.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 561.7/39.9/221.3/3.5	단호박카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물무침(5) 츄러스고구마맛탕(2.5.6) 닭불양념구이(5.6.12.13.15.18) 배추김치(숙성)(9) 미역된장국(자율)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/22.8/129.9/2.9	친환경 찰기장밥 냉이김치국(5.6.9) 한돈수육, 쌈장(5.6.10) 파래우생채(13) 배추김치(숙성)(9) 우리밀초코청크쿠키(1.2.5.6) 상추+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.0/26.1/206.7/5.5	친환경 영양잡곡밥(5) 한우장터국밥(5.6.16) 메추리알장조림(1.5.6) 세발나물된장무침(5.6) 배추김치(숙성)(9) 미니단팔봉어빵(1.2.4.5) 단팔죽(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.1/24.8/257.9/4.4	
12. 23	12. 24	12. 25	12. 26	12. 27 <저탄소 환경 밥상>	
친환경 현미찰쌀밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 청경채나물(5) 강황두부구이(5.6) 배추김치(숙성)(9) 물미역, 초고추장(자율)(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.6/21.5/239.0/2.3	김치찌즈주먹밥(2.5.6.15.16.18) 우동(어묵)(5.6.7.18) 등심돈가스 (5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(숙성)(9) 산타머랭쿠키(1.2.5.6) 미니밥(자율) 얼갈이된장지짐(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.8/18.3/144.1/6.2		친환경 홍미밥 근대된장국(5.6) 훈제닭다리살, 소스(1.2.5.6.15.16) 툇두부무침(5.6) 배추김치(숙성)(9) 폴깃한 핫도그(2.5.6.10.12.15) 통마늘구이(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/30.5/220.8/2.7	친환경 찰흑미밥 순살아귀탕(5.6) 콩햄두부달걀찜(1.5.6.18) 비건치킨강정(1.5.6.12.13) 연근부각(자율)(5.6) 배추김치(숙성)(9) 자두쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.3/30.4/192.9/5.1	
12. 30 <저탄소 환경 밥상>	12. 31	◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:전북 유기농쌀 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, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.			
친환경 쌀밥(치자) 들깨미역국(5) 통영장어순살강정(5.6.12.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 배추김치(숙성)(9) 떠먹는 찹쌀(복숭아) 무말랭이김치(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/21.9/262.3/2.9	친환경 현미찰쌀밥 마라탕(2.4.5.6.13.16) 새송이 애호박볶음(9) 무항생제닭꼬치튀김(5.6.15) 배추김치(숙성)(9) (국산)골드키위쥬스(13) 우리콩 청국장찌개(자율)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/28.1/164.4/8.8	학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심가져주시기 바랍니다			
*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.야생산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓					

■ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024. 11. 28

이리서초등학교장

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