



## 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.

### 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 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 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

 식품의약품안전처

## 식중독 예방 3대 요령



**손씻기**

손은 비누로 깨끗이!



**익혀먹기**

음식물은 익혀서!



**끓여먹기**

물은 끓여서!

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

## 11월 11일은 농업인의 날/가래떡데이

11월 11일은 농민들의 긍지와 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월 土일, 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.

### 농업은 왜 필요할까요?

먹거리 공급 기능	우리가 살아가는데 필요한 먹거리를 제공하는 매우 중요한 산업입니다.
홍수방지 및 환경보전기능	벼농사를 지으며 논에 물을 많이 댈 수 있어 여름철 홍수를 방지하는 댐과 같은 역할을 합니다.
전통문화 계승 및 발전	우리 민족은 오랜 농경민족으로 농업과 연관된 전통문화가 많은데, 이러한 전통문화를 발전시켜 나갈 수 있습니다.
농촌 지역사회 유지 기능	인구의 도시 집중 현상을 방지하고 쾌적한 삶의 공간을 제공하고 토양을 배양하는 등 농촌 지역사회를 유지합니다.

자료출처 : 교육부 블로그(농업박물관)/그림출처 : 경기온나농콘텐츠

## 이리서초등학교 학교급식 소식

- 10월 5일(수) 3학년 대상으로 전북 농식품인력개발원에서 실시하는 올바른 먹거리 교실(주제 : 면역력을 높이는 식생활)을 진행했습니다.



- 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.  
당일 오전11시까지 식생활관(☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2022년 11월		식생활 교육			
★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 관심 가져주시기 바랍니다.		11. 1 <11월 생일축하밥상>		11. 2 <수다날>	
11. 3		11. 4			
친환경 통밀쌀밥.(6.) 시래기된장국.(5.6.13.) 돈육콩나물볶음.(5.6.10.13.) 오징어링 튀김. (1.2.5.6.12.13.17.) 배추김치.(9.) 수제요거트(유자).(2.) 상추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/25.9/218.1/2.9		친환경 녹미밥. 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 시금치들깨우침.(5.6.) 돈육완자.(1.2.5.6.10.) 고사리달걀부침(자율).(1.5.6.12.) 배추김치.(9.) 애플라임푸딩. * 에너지/단백질/칼슘/철 568.3/22/196.4/5.2			
11. 7		11. 8		11. 9 <수다날>	
11. 10		11. 11 가래떡DAY			
친환경 홍미밥. 닭곰탕(황기).(13.15.) 세발나물겉절이.(5.6.13.) 참쌀콩부각(자율).(5.) 스틱생선까스(명태살).(1.5.6.) 깍두기.(9.) 단호박당근피자.(1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540/28.6/310.3/2.8		친환경 현미참쌀밥. 낙지연포탕.(13.) 브로콜리어묵볶음.(1.5.6.13.17.18.) 김치전.(5.6.9.13.) 간장깻잎장아찌(자율)(5.6.13) 배추김치.(9.) 제주감귤쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/17.7/174/2.6		뿌리채소영양밥.(5.13.) 콩나물국.(5.9.13.) 논건강 당근전(자율).(6.) 등심돈까스(오븐).(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 김구이. 배추김치.(9.) 양념간장.(5.6.) 뽕로로요구르트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591/24/293.2/3.5	
11. 14		11. 15		11. 16 <수다날>	
11. 17		11. 18 분식DAY			
친환경 쌀밥. 고기없는 육개장.(5.6.13.) 애호박우침.(5.6.13.) 달고기순살까스(오븐).(1.2.5.6.13.) 배추김치.(9.) 유자쥬스.(13.) 채소스틱+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.9/17.8/88.5/2.6		친환경 녹미밥. 쇠고기우국.(1.5.6.13.16.) 해물볶음우동.(5.6.9.13.17.18.) 달걀말이.(1.) 배추김치.(9.) 무생채(자율). 친환경 굴. * 에너지/단백질/칼슘/철 537.8/22.2/181/4.1		곤드레밥.(5.6.13.) 황태채계란국.(1.5.6.) 한돈볼카츠.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 김구이. 배추김치.(9.) 양념간장.(5.6.) 단호박죽(자율).(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/22.8/212.8/4.2	
11. 21		11. 22		11. 23	
11. 24		11. 25			
친환경 찰기장밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 브로콜리두부무침.(5.) 바다장어순살갈장.(1.2.5.6.13.18.) 총각김치.(9.13.) 샤인머스켓푸딩. 찐두부+양념간장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/18.7/879/55.1		친환경 현미참쌀밥. 배추된장국.(5.6.13.) 한돈수육.(5.6.9.10.13.) 오이도라지생채.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 우리밀 슈크림붕어빵.(1.2.5.6.) 배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527/28/189.2/3.3		친환경 쌀밥(치자). 들깨미역국.(5.6.13.) 새송이메추리알장조림.(1.5.6.13.) 묵은지닭찜.(5.6.9.13.15.) 백김치.(9.) 깻잎김치(자율).(9.13.18.) 유기농요구르트.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/29.5/232/3.4	
11. 28		11. 29		11. 30 <수다날>	
친환경 찰흑미밥. 해물수제비국(1.5.6.8.9.13.17.18) 훈제닭다리살,소스(1.2.5.6.15) 세발나물무침.(5.6.) 배추김치.(9.) 사과열갈이 겉절이(자율).(13.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.1/32.3/135.3/2.7		친환경 영양잡곡밥.(5.) 우리콩 청국장찌개.(5.) 미나리숙주무침. 수제떡갈비.(5.6.10.16.) 배추김치.(9.) 콜라비(자율). 채소만두.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.2/22.5/141.4/3.5		◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀    누룽지 : 국내산 * 콩:국내산,    두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산    오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산    * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미국라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함	
친환경 현미참쌀밥. 근대된장국.(5.13.) 청포묵무침.(5.6.13.) 간장오리불고기.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 핫도그(오븐).(1.2.5.6.10.12.13.15.) 찐양배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.9/22.1/141.4/3.3		친환경 쌀밥(치자). 새알심만두국.(1.5.6.10.13.) 파래무생채(자율).(13.) 해물파래전.(6.9.13.17.) 달고기불(뿌링클링).(1.5.6.) 배추김치.(9.) 초코아이스슈.(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/28.6/171/2.8		카레라이스.(5.6.13.) 청경채된장무침.(5.6.) 울방개묵말랭이 볶음(자율).(5.6.13.) 고소한 두부스틱. (1.5.6.12.13.) 배추김치.(9.) 사과당근쥬스. * 에너지/단백질/칼슘/철 548.6/21/333/4.7	
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 11.새우 11..돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13..아황산류 14..호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓					

■ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 10. 28

이리서초등학교장

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