



건강한 겨울나기 - 겨울철 영양관리

▶ 감기 예방을 위한 식생활 요령

겨울철 실내와의 온도차가 심해지고 우리 몸의 면역력이 떨어지면 감기에 걸리기 쉬워집니다. 감기는 바이러스가 발병 원인이지만, 개인의 면역력과 계절, 나이, 환경 등 다양한 요인이 영향을 주기 때문에 감기에 걸리지 않도록 세심한 주의가 필요합니다.

감기 예방법

- ❖ 실내 온도와 습도를 적절히 유지해요.
온도: 20~22도/습도: 50~60%
- ❖ 개인위생을 철저히 지켜요.
외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻어요.
- ❖ 따뜻한 물을 충분히 마셔요.
- ❖ 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취해요.
비타민 C는 조리시 파괴되기 쉬우므로 가급적 생으로 섭취하세요.

감기를 막아 줄 5가지 건강식품



생강: 생강의 진저롤과 쇼가올 성분이 특유의 매운맛을 내면서 체내 혈액순환을 도와 몸을 덥혀주는 효과가 있습니다.



콩나물: 콩나물에는 비타민 C 뿐만 아니라 비타민B와 A도 함유하고 있어 면역력 증강에 좋은 식품입니다.



마늘: 마늘에는 알리신을 비롯한 매운 맛 성분이 풍부해 혈액순환을 원활하게 하여 몸을 따뜻하게 만들어줍니다.



도라지: 도라지에는 염증 및 가래 완화와 면역력 증강에 효과적인 사포닌 성분이 풍부하게 함유되어 있습니다.



대추: 대추는 능금산, 주석산, 비타민A 등 풍부한 영양소를 갖춘 식품으로 생대추를 많이 먹으면 몸에서 열이 나는 효과를 볼 수 있습니다.

이달의 식재료 : 귤 가족을 소개합니다

모양도 이름도 다양한 귤 친구들, 다 같은 귤처럼 보이지만 제각각 다른 이름을 가지고 있습니다. 우리가 흔히 먹는 귤은 '감귤류', 감귤에서 변형된 귤 친구들은 '만감류'라고 부릅니다.

어떤 친구들이 있는지 볼까요?

종 류	특 징
 온주밀감류 (중천로형)	당도와 산도가 좋고 표면이 매끄러워 껍질이 잘 벗겨져 먹기 편합니다.
 천혜향	'향이 천리를 간다.' '천 가지의 향이 있다.' '하늘이 내린 향' 등의 뜻이 있습니다. 껍질이 얇고 당도가 높아요. 2월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 한라봉	꼭지가 튀어나온 모양이 한라산을 닮아서 '한라봉'이라는 이름이 붙었어요. 과육은 부드럽고 과즙이 풍부합니다. 12월에서 4월까지 만날 수 있어요.
 황금향	천혜향과는 또 다른 독특한 향이 있고, 알맹이가 통통하고 신맛이 적어요. 5월에서 12월까지 만날 수 있어요.
 레드향	껍질색이 붉어서 '레드향'이라는 불려요. 과육이 부드럽고 당도가 높습니다. 12월에서 3월까지 만날 수 있어요.

이달의 절기 : 12월 7일 '대설'



1년 중에 눈이 가장 많이 내리는 대설! '대설'에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다'는 이야기가 있어요!

"눈은 보리의 이불이다."라는 말처럼 '눈이 많이 내리면 눈이 보리를 덮어 보온 역할을 하므로 차가운 날씨에 피해를 적게 입어 보리 풍년이 든다'는 의미랍니다.

이달의 절기 : 12월 21일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문이었습니다.

[자료출처: 참샘스쿨, 한국민속대백과사전]



12~1월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경차조밥 닭고기미역국(5.6.15) 콩나물무침(5) 리얼치즈블럭돈가츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 생일케이크(딸기크림치즈)(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 코다리무조림(5.6) 과일요거트샐러드(1.2.5.12.13) 닭다리후라이드(1.5.6.15.16) 총각김치(완)(9)	친환경찰보리밥 홍어매운탕(5.9) 동파육(5.6.10) 폴면야채무침(5.6.13) 배추김치(완)(9) 바람떡	친환경작은쌀밥 양송이소프(2.5.6.13.16) 양상추샐러드/참깨흑임자D(1.5.12) 날치알오일스파게티(1.5.6.9.13.17) 깍두기(완)(9) 수제생딸기라떼(2) 왕새우미니핫도그(1.2.5.6.9.12.13)	대체식단 카스테라(1.2.5.6) 우유(2) 감귤(밀감) 
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경귀리밥 육개장(사골)(16) 미역줄기볶음 타코야끼(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(완)(9)	친환경차수수밥 순두부찌개(5.13.18) 치커리오리엔탈무침(5.6) 코리안BBQ피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 허브치킨참스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16) 총각김치(완)(9)	참치김치볶음밥(5.6.9.13.18) 시래기된장국(5.6) 카레우동볶음(2.5.6.12.13.16.18) 옥수수고로케/케첩(1.5.6.12) 깍두기(완)(9) 웃당사과요구르트(2)	친환경글로렐라쌀밥 삼색수제비국(5.6.9) 도토리묵야채무침(5.6) 논꽃치즈닭갈비(2.5.6.12.13.15) 혼합멸치볶음(9.13) 배추김치(완)(9)	친환경통밀밥(6) 김치콩나물국(5.9) 미나리나물 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.15.16) 한우파채불고기(5.6.16) 배추김치(완)(9) 한라봉
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경찰기장밥 청국장찌개(5.9) 오이부추무침 삼겹살구이/상추쌈(5.6.10) 찰보리빵(1.2.5.6) 총각김치(완)(9)	친환경조각서리태밥(5) 우렁된장찌개(5.6) 콩고기메추리알조림(1.5.6) 로제떡볶이&김말이(1.5.6.10.12.13.16.18) 삼색연근칩(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9)	친환경작은쌀밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 조기구구마줄기조림(5.6) 연필춘권/칠리S(1.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(완)(9) 떠먹는골드키위	돈육콩나물밥/달래양념장(5.6.10.13) 달걀샐파국(1.9) 핫크리스피닭꼬치(5.6.15) 구이김(포켓몬) 배추김치(완)(9) 요구르트(키장)(2)	친환경찰현미밥 새알팔죽 마라탕(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자채파프리카볶음 누룽지참쌀깨바로우(1.5.6.10.11) 배추김치(완)(9)
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수다날	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(5.6.16) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 투움바파스타(1.2.5.6.9.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(완)(9)	파니르커리덮밥(2.5.6.10.13.16.18) 북어콩나물국(5) 세발나물무침 맛초킹순살치킨(1.2.5.6.15) 배추김치&파김치(9) 방울토마토(12)	성탄절 	친환경완두콩밥 참치김치찌개(5.9) 비빔미니만두(1.5.6.10.16.18) 식물성함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추김치(완)(9) 과일타르트(1.2.5.6.13)	친환경버섯카로틴쌀밥 해물짬뽕국(5.6.8.9.17.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 새송이애호박볶음 백김치(완)(9) 우리밀참쌀파배기(1.2.5.6)
12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed 수다날	1/2 Thu	1/3 Fri
친환경울무밥 아욱된장국(5.6.9) 시금치나물 오리불고기(5.6) 모찌유린기(1.2.5.6.11.15.16.18) 배추김치(완)(9)	친환경찰보리밥 오색하트떡국(1.9) 연두부찜/양념장(5.6) 감오징어꼬시래기초무침(5.6.13.17) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 한초코(2)	신정 	친환경칼슘참쌀밥 전복미역국(5.6.18) 수육/상추쌈(5.6.10) 메밀면채소무침(3.5.6.13) 보쌈김치(완)(9) 생일마카롱(하트)(1.2.4.6.14)	짜장면(5.6.10.13.16) 누룽지 고기찜빵만두(1.5.6.10.16.18) 카프레제샐러드(2.12.13) 후르츠탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 깍두기(완)(9)
1/6 Mon	1/7 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jangdong.es.kr →알림마당→맛있는점심→급식게시판 ◇ 알레르기 정보- ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류굴, 전복, 혼합 포함 ⑳잣 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		
추억의도시락밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물맑은국(5) 꼬꼬빵(2.5.6.12.13.15.18) 달걀후라이(1.5) 깍두기(완)(9) 자몽허니블랙티(13)	친환경작은쌀밥 잔치국수(5.6.9) 삼치무조림(5.6) 오색현미묵원전(1.2.5.6.8.9.10.16.17.18) 배추김치(완)(9) 감귤			