



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 노로바이러스 예방법)

발행처

장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 (<https://school.jbedu.kr/jangsu-h>)

겨울철 에 노로바이러스 식중독이 발생하는 이유는?

노로바이러스는 영하(-20℃)에서도
오래 생존하는 특징이 있어
겨울철(12월~2월)에 특히 발생률이 높습니다.



노로바이러스는 무엇 인가요?

급성위장염을 일으키는 바이러스로
전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능해요.



노로바이러스에 왜 감염 되나요?



오염된 물을 마셨을 때



오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때



노로바이러스에
감염된 사람과 접촉했을 때



감염환자의 구토물에 닿았을 때,
오염된 문고리나 조리도구를 만졌을 때

노로바이러스 감염 증상 은?



노로바이러스를 예방 하려면?



- ✓ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ✓ 물 끓여서 마시기
- ✓ 어패류는 수돗물로 세척한 후 중심온도 85℃에서 1분 이상 익혀먹기
- ✓ 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기 (증상 멈춘 후 최소 2일 휴식하기)
- ✓ 구토물 및 주변 소독하기 (변기, 화장실 문고리, 수도꼭지 등)

출처: 식품안전나라

영양소 이야기

비타민D

비타민D는 뼈 성장에 필수적인 영양소로 체내 칼슘 농도의 항상성과 뼈 건강 유지 및 면역기능에도 관여함. 식품으로 섭취할 수 있고, 햇빛을 통해 자외선이 피부에 자극을 주면 비타민D 합성이 일어남.

▷ 결핍증: 구루병, 골다공증, 다발성 경화증 등

▷ 대표음식: 등푸른생선, 버섯, 달걀노른자, 연어 등

12월 식단 안내

				12월 1일(목)	12월 2일(금)
조식	-	-	-	친환경백미밥 닭곰탕(15.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.) 딸바라떼(2.13.)	점보유부초밥(1.2.5.6.9.13.16.18.) 가쓰오부시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 오징어야채볶음(1.5.6.13.17.) 비엔나소세지구이/케찹(2.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)
중식	-	-	-	맑은콩나물국(5.) 눈꽃치즈치밥(2.5.6.8.12.13.15.) 오이무침(5.6.) 간소새우/치폴레마요소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 레몬아이스티(13.)	친환경잡곡밥(5.) 달걀육개장(1.2.5.6.13.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 토마토베리샐러드(12.13.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)
석식	-	-	-	친환경백미밥 에그카레소스(1.2.5.6.10.13.16.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭다리허브소금구이(1.5.13.15.) 배추김치(9.13.) 주스(13.)	-
	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)
조식	참치김치덮밥소스(9.13.18.) 친환경백미밥 맑은콩나물국(5.) 꺾바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(아몬드)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 닭미역국(15.) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오징어쭈꾸미볶음(1.5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 얼라이브 망고주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 순살닭볶음우동(5.6.9.13.15.17.18.) 백김치(9.13.) 생깻잎지 바나나	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 사골떡국(1.13.16.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 달걀햄치트로스(1.2.5.6.10.13.15.16.) 동딸기우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 부추달걀국(1.) 다시마쌈/초장 대패삼겹살숙주볶음(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 마라탕(순한맛)(1.5.6.9.13.16.17.18.) 물파래초무침(13.) 돈육잡채(5.6.8.10.13.18.) 닭꼬치/머스타드마요소스(1.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 굴	친환경잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.18.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 청포묵김가루무침(5.13.) 해물완자전/케첩(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 부추계란탕(1.2.) 짜장면(1.5.6.10.13.16.) 반달단무지 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플주스(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 한우불고기덮밥소스(5.6.10.13.16.18.) 낙지맑은탕(18.) 무생채(13.) 로제떡볶이(2.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 베스킨라빈스아이스크림(컵)(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.9.13.18.) 미트볼비엔나조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 오이치커리무침(5.6.) 수원왕갈비치킨(1.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 모듬과일(12.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 김치어묵국(1.5.6.9.13.16.18.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 호박버섯볶음 배추김치(9.13.) 카스테라파배기(1.2.5.6.13.)	한우콩나물밥/양념장(5.10.16.) 두부호박고추장찌개(5.6.10.18.) 마카로니샐러드(1.5.6.13.) 김말이떡강정(1.5.6.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 팽이버섯된장국(5.6.18.) 새우브로콜리볶음(2.5.6.9.10.13.15.18.) 맛김(13.) 배추김치(9.13.) 고로케맛있는쏘시지(1.2.5.6.10.12.16.) 레몬에이드	친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(15.) 굴뱅이진미채채소무침(5.13.17.18.) 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 롤케이크(1.2.5.6.13.)	-

	12월 12일(금)	12월 13일(금)	12월 14일(금)	12월 15일(목)	12월 16일(금)
조식	친환경백미밥 소고기미역국(16.) 상하이해물떡볶음(5.6.9.13.17.18.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 짜리고추알감자조림(5.6.13.) 분홍소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.) 백김치(9.13.) 플립요거트(2.6.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부맑은국(5.18.) 닭살떡볶음(15.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후르트링)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(8.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 갈비만두찜(1.5.6.10.18.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 감자된장국(5.6.18.) 달걀후라이(1.) 엔요요구르트(2.) 사과롤케익(1.2.5.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 시래기된장지짐(5.6.13.18.) 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) 불닭맛김 쪽파김치(5.6.) 조각케익(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 해물된장국(5.6.17.18.) 꽂치무조림(5.6.) 시금치나물 치킨텐더포띠아를(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 동바나나우유(2.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 김치우동*(1.2.5.6.9.13.16.) 오이무채장아찌(5.6.8.9.18.) 돼지갈비바베큐소스오븐구이(5.6.10.12.13.) 열무겉절이 수제딸기라떼(1.2.)	참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) 얼큰북어국(13.) 매콤콩나물무침(5.) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 덴케이크버터쿠키(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 한우떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 미나리초무침(5.6.) 베이컨감자샐러드(1.2.5.6.10.13.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 치즈에그타르트(1.2.5.6.13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 해물짬뽕국(6.9.13.17.18.) 매콤콩나물무침(5.) 카레장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아시나요(아이스크림)(1.2.5.)	친환경잡곡밥(5.) 북어달걀국(1.13.) 온두부(5.) 김치불고기(9.10.13.18.) 뱅글뱅글소시지(1.2.5.6.9.10.15.16.18.) 백김치(9.13.)	돈까스마요덮밥(1.5.6.10.13.15.18.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 미역오이초무침(5.6.) 부들어묵볶음(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 레드자몽주스	친환경잡곡밥(5.) 두부호박된장국(5.6.18.) 부추양파겉절이(5.6.) 삼겹살허브솔트구이(5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나	-
	12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)
조식	친환경백미밥 배추들깨국 온두부(5.) 오리야채볶음(5.6.) 참치김치볶음(9.13.18.) 소프트치즈케이크(1.2.5.6.13.)	친환경잡곡밥/김가루(5.) 닭곰탕(15.) 비엔나케첩조림(2.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 오렌지주스(5.13.) 대만식햄치즈샌드위치(1.2.5.6.10.15.16.18.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(체크스초코)(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 어묵무국(1.5.6.13.16.) 상추겉절이(5.6.13.) 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 우리밀초코파이(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 새알만두떡국(1.5.6.10.13.16.18.) 매콤콩나물국(5.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.)
중식	열무김치보리비빔밥(5.6.9.) 맑은미역국(13.) 황도토마토(2.11.12.13.) 달걀후라이(1.) 회오리감자(5.) 배추김치(9.13.) 달걀라떼(2.)	친환경잡곡밥(5.) 홍합탕(13.18.) 매콤콩나물무침(5.) 돼지티본스테이크/소스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 캠핑식도둑채소구이(2.5.6.10.12.15.16.) 배추김치(9.13.) 엔요요구르트(2.)	소고기주먹밥(13.16.) 잔치국수/양념장(1.5.6.9.13.18.) 달걀장조림(1.5.6.13.) 매운꼬치어묵(1.2.5.6.9.13.16.18.) 반달만두지 배추겉절이(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 돈안심짜리고추장조림(1.5.6.10.13.) 동지팔죽 상하이해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 동치미(9.13.) 메리츠윌레드벨벳쿠키(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 청양초콩나물국(5.) 청경채초무침 매콤한우불고기(5.6.10.13.16.18.) 조기구이 섞박지(9.13.18.) 우리쌀논사람케이크(1.2.5.6.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 숯불바베큐소스닭조림(5.6.12.13.15.18.) 후랑크소시지케첩볶음(2.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 돈사태떡찜(5.6.10.) 야채달걀말이(1.) 배추김치(9.13.) 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.14.)	친환경잡곡밥(5.) 닭개장(13.15.16.) 해물콩나물찜(5.9.13.17.) 생선까스/타르타르소스(1.2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림스틱치즈케익(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 한우설렁탕/소면(1.2.5.6.8.15.16.18.) 오이겉절이(5.6.) 매콤오리버섯볶음(5.6.13.) 섞박지(9.13.18.) 레몬에이드	-

	12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)	12월 29일(목)	12월 30일(금)
조식	친환경백미밥 참치김치찌개 알감자조림(5.6.13.) 돼지갈비찜(5.6.10.) 백김치(9.13.) 쁘띠첼워터젤리(2.5.13.)	햄김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 복어달걀국(1.13.) 오리훈제/머스타드(1.5.13.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(체크스초코)(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 두부김치국(5.9.13.18.) 무생채(13.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 초코우유(2.5.)	-	-
중식	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15.18.) 매콤콩나물국(5.) 참나물겉절이 고추송송고기말이(2.5.6.10.12.15.18.) 배추김치(9.13.) 친환경토마토즙(12.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 양송이스프(2.5.6.13.16.) 감자튀김/케첩(1.5.6.12.) 불닭맛김 배추김치(9.13.) 수제핫치킨버거(1.2.5.6.10.12.15.16.) 바나나 마시는프리바이오틱스(2.)	방학식	겨울방학	겨울방학
석식	친환경잡곡밥(5.) 돈등뼈시래기감자탕(9.10.13.18.) 감자채볶음 배추김치(9.13.) 불고기사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 자몽에이드	친환경잡곡밥(5.) 열갈이된장국(5.6.18.) 상추치커리겉절이(5.6.13.) 제육당면볶음(5.6.8.10.13.) 씨푸드꼬치/칠리소스(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.)	-	-	-

2월 식단 안내

	2월 6일(월)	2월 7일(화)	2월 8일(수)	2월 9일(목)	2월 10일(금)
조식	친환경백미밥 순두부김치국(5.9.13.18.) 김자반(5.) 피자치즈롤카츠(1.2.5.6.10.12.13.18.) 깍두기(9.13.) 미니두부도넛츠(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 근대고추장국(5.6.18.) 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 플립요거톡(2.6.)	치즈오븐김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 모듬버섯무국 동그랑땡/케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(체크스초코)(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 건새우시금치국(5.6.9.13.18.) 오리훈제/머스타드(1.5.13.) 미역국수야채무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 대만샌드위치(1.2.5.6.10.13.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) 알감자버터구이(2.) 배추김치(9.13.) 더블스윗마카롱(1.2.6.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 유니짜장소스(1.5.6.10.13.16.) 고기짬뽕국(6.9.10.13.17.18.) 반달단무지 수제탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 베스킨라빈스아이스크림(컵)(1.2.5.)	참치마요덮밥(1.5.6.13.18.) 유부장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6.13.) 카레장각오븐구이(2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 유자주스(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 청양초어묵국(1.5.6.13.16.) 열무비빔국수*(1.5.6.9.13.18.) 바싹불고기(5.6.9.10.12.17.18.) 소떡소떡/양념소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 백김치(9.13.) 오이고추&오이스틱/쌈장(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 고등어감자조림(5.6.7.) 맛김(13.) 배추김치(9.13.) 콤비네이션사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 라임주스(13.)	졸업식, 종업식
석식	친환경잡곡밥(5.) 한우불낙찌개(16.) 미역오이초무침(5.6.) 함박스테이크/갈릭소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 동바나나우유(2.)	친환경잡곡밥(5.) 바지락미역국(18.) 등갈비김치찜(9.10.13.18.) 숙주나물 감자채햄볶음(2.6.10.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 물만두국(1.5.6.10.16.18.) 멸치호두조림(13.14.) 매콤까르보순살찜닭(2.5.6.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 포켓팝콘(2.5.16.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 콩나물무침(5.) 제육볶음(5.6.8.10.13.) 배추김치(9.13.) 바닐라빈미니도넛(1.2.5.6.)	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은** 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다. (우리 학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)
- **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판
쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토
⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.