



# 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 무엇인가요?

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



### 노로바이러스란?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염된다. 노로바이러스의 특성상 낮은 온도에서도 오래 생존하며, 소량으로도 발병이 가능하다. 또한 추운 날씨로 개인 위생 관리가 소홀해진 겨울철에 발생 빈도가 높으며 실내 활동이 많아 사람 간 감염 또한 쉬워진다.

## 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 증상은?



## 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)

## 12월 학교급식 식단 안내

					12월 1일(금)
조식	-	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 매콤콩나물국(5) 돼지간장불고기(5.6.10) 불닭맛김 콘치즈토스트(1.2.5.6.13) 배추김치(9)
중식	-	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 갈치감자조림(5.6) 팝만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 부추양파겉절이(5.6) 깍두기(9) 키위 호두타르트(1.2.5.6.14)
석식	-	-	-	-	-
	12월 4일(월)	12월 5일(화)	12월 6일(수)	12월 7일(목)	12월 8일(금)
조식	친환경백미밥 맑은미역국 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 오징어쭈꾸미볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 쁘띠첼워터젤리	참치김치덮밥소스 (5.9.16.18) 친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 한입돈까스/케첩 (1.5.6.10.12) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 숙주나물무침 순살불닭볶음우동 (5.6.13.15) 백김치(9) 바나나	햄채소볶음밥/계란후라이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 팽이버섯된장국(5.6) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 배추김치(9) 햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 빅딸바라떼(2)	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 오이겉절이 대패삼겹살숙주볶음(10) 배추김치(9) 스트로베리미니도넛 (1.2.5.6)
중식	친환경잡곡밥(5) 청국장찌개(5) 오이맛살겨자냉채(1.5.13) 납작당면잡채(10) 닭볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) 초코프리첼(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 낙지맑은탕(18) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 고사리나물 청포묵김가루무침 배추김치(9) 더블스윗마카롱(1.2.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 짜장면(5.6.10.13.16) 부추달걀국(1) 반달단무지 수제탕수육/소스 (5.6.10.11.12) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	밤밥(5) 시금치된장국(5.6) 무생채 한우버섯불고기(16) 조기구이 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	친환경잡곡밥(5) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 열무된장무침 백순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16) 쭈꾸미미나리초무침(5.6) 섞박지(9) 모듬과일(12)
석식	친환경잡곡밥(5) 문어짬뽕국(6.9.13.17.18) 훈제삼겹살(2.3.5.6.10) 마카로니샐러드(1.5.6.13) 상추/쌈장 배추김치(9) 굴	한우콩나물밥/양념장(5.16) 두부호박된장국(5.6) 매콤감자조림(5.6) 치킨텐더/머스타드 (1.5.6.13.15.18) 맛김 배추김치(9) 아침에주스(포도)	친환경잡곡밥(5) 닭곰탕(15) 토마토베리샐러드(12.13) 골뱅이채소무침(5.17) 김말이떡강정 (1.5.6.12.13.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 비빔냉면(1.3.5.6.13) 부추달걀국(1) 돼지갈비오븐구이(10) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	-

	12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)	12월 15일(금)
조식	친환경백미밥 소고기미역국(16) 상하이해물떡볶음 (5.6.9.13.17.18) 야채달걀말이*(1) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크(2)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 알감자조림(5.6) 분홍소세지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9) 플립요거트(2)	매콤해물볶음밥 (1.5.6.9.13.17.18) 순두부맑은국(5.18) 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 두부양념조림(5.6) 매콤청양그릴볼 (2.5.6.10.16) 배추김치(9) 브라우니(1.2.5.6)	베이컨김치볶음밥(9.10.13) 감자된장국(5.6) 달걀후라이(1) 빅요구르트(2) 대만식햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18) 방울토마토(12)
중식	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 다시마쌈/초장 매콤까르보순살찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 야채고기말이 (5.6.10.12.15.16.18) 백김치(9) 조각케익(뉴욕치즈)(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 해물된장국(5.6.17.18) 콩치무조림(5.6) 순살족발(10) 상추/쌈장 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 어묵우동 *(1.2.5.6.7.9.13.18) 달걀고추장조림(1.5.6) LA돼지갈비구이(5.6.10) 배추겉절이(13) 반건시(13) 하루요거트(2)	참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 북어무국 꼬들단무지 불닭만두튀김(5.6.15) 배추김치(9) 오렌지 피크닉(청포도)(13)	친환경잡곡밥(5) 한우떡만두국 (1.5.6.10.15.16.18) 건파래쪽파무침 베이컨감자샐러드 (1.5.10.13) 제육볶음(10) 배추김치(9) 아몬드호떡(2.4.5.6)
석식	친환경잡곡밥(5) 닭미역국(15) 간장어묵조림(1.5.6) 돈등뼈떡찜(5.6.10) 회오리감자(5.6) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 북어달걀국(1) 온두부(5) 김치불고기(9.10) 치즈어묵바/머스터드소스 (1.2.5.6.13) 백김치(9)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 무생채 카레장각오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 슈가두부도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13) 호박버섯볶음 백김치(9) 꽈배기(1.2.5.6)	-
	12월 18일(월)	12월 19일(화)	12월 20일(수)	12월 21일(목)	12월 22일(금)
조식	친환경백미밥 배추들깨국 온두부(5) 참치김치볶음(5.9.16.18) 오리훈제숙주볶음 (5.6.13.18) 듀얼잼파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥/김가루(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 우유생크림빵(1.2.5.6) 장액티브유산균음료(2)	친환경잡곡밥(5) 순두부찌개(5.9.10) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6) 무생채 닭살데리야끼볶음 (5.6.13.15) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 새알만두떡국 (1.5.6.10.15.16.18) 시금치나물 돈육청경채굴소스볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) 겉바속찹쌀도그 (1.2.5.6.10.12.16)
중식	열무김치보리비빔밥(5.6.9) 맑은미역국 한우갈비찜(16) 달걀후라이(1) 배추김치(9) 쿠앤크진저맨케익 (1.2.5.6.13) 토마토슬라이스/발사믹소스 (1.2.5.6.12)	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕*(1.5.16) 닭가슴살겨자냉채(13.15) 시금치나물 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 동바나나우유(2)	김가루주먹밥 잔치국수/양념장(1.5.6) 달걀장조림(1.5.6) 반달단무지 통오징어튀김(5.6.17) 배추겉절이(13) 파인애플스틱	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 고기찜빵만두(5.6.10.16.18) 온두부/양념장(5) 세발나물초무침 한우불고기낙지볶음(16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 동지팔죽 삼치무조림(5.6) 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 크리스마스레드롤(1.2.5.6)
석식	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 숯불바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15) 숙주나물무침 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9)	돈까스마요덮밥 (1.5.6.10.13) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 미역오이초무침(5.6) 부들어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 아침에주스(오렌지)(13)	친환경잡곡밥(5) 닭개장(13.15.16) 해물콩나물찜 (5.6.9.13.17.18) 생선까스/타르타르소스 (1.5.6.13) 배추김치(9) 모구모구음료수	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 부추양파겉절이(5.6) 간장오리불고기(5.6) 깍두기(9) 플립요거트(2)	-

	12월 25일(월)	12월 26일(화)	12월 27일(수)	12월 28일(목)	12월 29일(금)
조식	-	친환경백미밥 오징어무국(17) 알감자조림(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10) 배추김치(9) 워터젤리(파인애플)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 부추달걀국(1) 꼬들단무지 오징어불튀김(1.5.6.17) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 몽골이달걀찜(1) 돈육낙지볶음(10) 깍두기(9) 허쉬초콜릿드링크(2)	친환경잡곡밥(5) 고기짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 미역양파초무침 허브솔트장각오븐구이(2.15) 배추김치(9) 빅요구르트(2)
중식	크리스마스	친환경잡곡밥(5) 새우탕(6.9.13.17.18) 메추리알장조림(1) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 배추김치(9) 굴 맛밤	브리오슈수제버거 (1.2.5.6.10.12.15.16) 양송이스프(2.5.6.13.16) 감자튀김/케첩(5.6.12) 스파클링음료 바나나	친환경잡곡밥(5) 얼큰소고기무국(5.16) 참나물겉절이 조랭이떡볶음(16) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11) 배추김치(9) 아임리얼딸기주스(13)	방학식
석식	-	친환경잡곡밥(5) 황태미역국 도토리묵채소무침(5.6) 분모자찜닭(5.6.13.15) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 시금치나물 제육당면볶음(10) 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈등뼈시래기감자탕(10) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어·전복 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 급식에서는 일본산 수산물물을 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(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.

## 2월 식단 안내

				2월 1일(목)	2월 2일(금)
조식	-	-	-	친환경백미밥 소고기무국(16) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2) 대만식햄치즈샌드위치 (1.2.5.6.10.15.16.18)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 근대된장국(5.6) 오이깍두기(5.6) 미트볼그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 우유(2) 콘프로스트컵시리얼(5.6)
중식	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 쭈꾸미매운탕(6.9.13.17.18) 매콤콩나물무침(5) 상추/쌈장 삼겹살구이(10) 배추김치(9) 우유크림크로판(1.2.5.6) 딸기	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 묵은지닭볶음탕(9.15) 애호박볶음 통새우꼬치튀김/칠리소스 (5.6.9.12.13) 백김치(9) 오렌지 크롱지(1.2.5.6)
석식	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈김치감자탕(9.10) 비엔나만두강정 (1.2.5.6.10.15.16.18) 토마토베리샐러드(12.13) 치즈팡팡소시지바/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 백김치(9)	-
	2월 5일(월)	2월 6일(화)	2월 7일(수)	2월 8일(목)	2월 9일(금)
조식	스팸달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육짜장소스(5.6.10.13.16) 모듬버섯무국 단무지무침 돈등심탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 알감자조림(5.6) 매운돼지갈비찜(5.6.10) 배추김치(9) 바나나	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 오리훈제/머스타드(1.5.6.13) 미역국수야채무침(5.6) 배추김치(9) 우유생크림빵(1.2.5.6)	-	-
중식	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 청경채숙채무침 한우불고기낙지볶음(16) 갈치구이 배추김치(9) 설빙인절미모나카(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 태백칼국수*(1.6.13.16) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 갑오징어야채초무침(17) 단무지무침 배추겉절이(13) 아침에주스(오렌지)(13)	졸업식, 종업식	봄방학	봄방학
석식	친환경잡곡밥(5) 야육된장국(5.6) 훈제돼지고기(2.3.5.10) 콩나물파채초무침(5.13) 배추김치(9) 굴 미니시나몬파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 중화풍순살닭볶음 (5.6.13.15.18) 야채달걀말이*(1) 깍두기(9) 스트로베리미니도넛 (1.2.5.6)	-	-	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- 우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어·전복 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다. (우리학교 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(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.