



고창초등학교

12월 영양소식

nutritive news

교무실 ☎ 560-1704

식생활관 ☎ 560-1708

<http://jb-gochang.es.kr>

★ 겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기가 쉽게 걸릴 수도 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.



★ 추운 겨울 영양소 유지에 좋은 음식?



토마토

비타민 A,B,C,D,E,칼슘 등 함유
체내의 활성산소 제거 및 활력증진

피로회복, 혈압안정, 눈 건강에 효과
피부건강, 감기예방, 변비예방



귤



호두

성인병, 변비, 동맥경화, 탈모예방
피부노화 방지

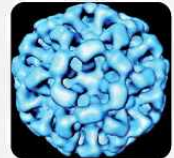
★ 겨울철 건강관리 방법!



★ 노로바이러스란 무엇인가?

노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하고 있으나 최근에는 계절과 관계없이 발생함
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연적으로 치유

예방법은?

- 조리 전·후에 항상 손을 깨끗하게 씻을 것
- 식기, 수저, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 열탕소독 할 것
- 오염의심 시설·기구에는 염소계 살균·소독제 (예, 차아염소산나트륨)를 이용하여 살균·소독 할 것

★ 절기 이야기 (12월)

동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설)이라 하여 명절로 지켜왔다.



<동지팥죽>



<전약>



<동치미>



학교급식 식단표



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>★ 알레르기정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨ 새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증 상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양정보표시는 고창초등학교홈페이지(http://jb-gochang.es.kr)-알림마당-급식소식에서 확인하실 수 있습니다.</p> <p>★ 식사전 손씻기를 생활화하여 위생적이고 안전한 급식이 될 수 있도록 협조 바랍니다.</p>				
12/3	12/4 채식의 날	12/5	12/6	12/7
<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 소고기무국5.13. • 시금치나물 • 미트스파게티1.2.5.6.10.12.13. • 갈치카레구이2.5.6.13. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) • 짜먹는요구르트2. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 짬뽕국1.5.6.8.9.13. • 오이스틱/양념장5.6.13. • 애호박어묵볶음1.5.6.13. • 달걀말이1.5. • 웻지감자/케첩2.5.12.13 • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) 	<ul style="list-style-type: none"> • 영양밥/양념장5.6. • 열갈이된장국5.6.13. • 친환경콩나물무침5. • 모듬숙회/양념장5.6.13. • 순살파닭5.6.13. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) • 굴1 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강현미밥 • 돈육김치찌개5.6.9.10.13. • 건강혼합멸치조림4.5.6.9.13. • 깻잎찜5.6. • 감자크로켓1.2.5.6.8.9.12.13. • 배추김치(자율)9.13. • 누룽지(자율) • 방울토마토12. 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 부대찌개2.5.6.9.10.13.15.18. • 돼지갈비찜5.6.10.13.18. • 냉이나물5.6.18. • 야채스틱/양념장5.6.18. • 배추김치9.13. • 파인애플
12/10	12/11 채식의 날	12/12	12/13	12/14
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 불낙전골5.6.8. • 삼색겨자냉채1.5.13. • 수제소시지볶음2.5.6.10. • 미역줄기볶음5. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) • 떠먹는요구르트2. 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 꼬치어묵국1.5.6.9.13. • 골뱅이초무침5.6.13. • 야채스틱/양념장5.6. • 두부양념구이5.6. • 심콩하트파이1.2.5.6.13. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스2.5.6.10.13. • 두부계란국1.5.13. • 야채아삭피클13. • 닭고기구이5.10.13. • 깻두기(담금)9.13. • 배추김치(자율)9.13. • 누룽지(자율) • 단감 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강현미밥 • 부대찌개1.2.5.6.9.10.13. • 달걀찜1.2.5.9.13. • 모듬숙회/양념장5.6.13. • 해물볶음(소면)5.6.13. • 총각김치9.13. • 누룽지(자율) • 굴1 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥13. • 냉이된장국5.6.9.13. • 도토리묵/양념장5.6. • 찜채소/쌈무5.6. • 오리불고기5.6.9. • 꼬마군만두1.5.6.10. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율)
12/17	12/18 채식의 날	12/19	12/20	12/21
<ul style="list-style-type: none"> • 귀리밥 • 닭고기미역국 • 고등어조림5.6.7.9.13. • 근대나물5.6. • 감자베어컨볶음5.10. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) • 굴1 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 가자미찌개9.13. • 연두부, 양념장5.6. • 야채스틱/양념장5.6. • 건파래실치볶음5.13. • 고구마바삭튀김2.5.6. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) 	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 쌀국수1.5.6.13. • 보쌈데리야끼조림5.6.9.10.13. • 모듬숙회/양념장5.6.13. • 꼬들단무지무침 • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) • 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강현미밥 • 소고기무국5.13. • 참나물 • 모듬떡볶이1.2.5.6.10.12.13. • 임연수구이5.6.7.13. • 배추김치9.13. • 누룽지(자율) • 짜먹는요구르트2. 	<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 청국장찌개5.9.10.13. • 돼지등뼈시래기찜5.6.10.13. • 고구마무말랭이무침13. • 스크램블에그1.2.5.6.10. • 총각김치9.13. • 새알팔죽13. • 누룽지(자율)
12/24	12/25 채식의 날	12/26	12/27	12/28
<ul style="list-style-type: none"> • 기장밥 • 소고기미역국 • 파리고추멸치조림5.6.13. • 돈육불고기5.6.10.13.16.18. • 양송이오물렛1.2.5.6.9.10.12.13. • 배추김치(자율)9.13. • 단팔호빵1.2.5.6.10.13. 	성탄절	<ul style="list-style-type: none"> • 자장밥2.5.6.10. • 친환경콩나물국5.13. • 단무지, 오이피클13. • 오이고추무침5.6.18. • 부추잡채5.6.8.10.13. • 깻두기(담금)9.13. • 누룽지(자율) • 굴1 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강현미밥 • 시금치된장국5.6.13. • 소고기장조림1.5.6.13. • 삼치양념구이5.6.12.13.16.18. • 배추김치9.13. • 양배추겉절이9.13. • 누룽지(자율) • 우리밀초코칩쿠키1.2.5.6.13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥13. • 꼬물이만두국1.5.6.10.13. • 파리고추멸치조림5.6.13. • 찜채소/쌈무5.6. • 춘천닭갈비2.5.6.13. • 총각김치9.13. • 누룽지(자율) • 바나나



학교급식 식단표



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
12/31	1/1 채식의 날	1/2	1/3	1/4
<ul style="list-style-type: none"> • 율무밥 • 육개장1. 13. • 참나물 • 비엔나야채볶음1.2.5.6.10. • 조기구이2.5.6. 13. • 배추김치9. 13. • 백년초유과5. 13. 	<p style="text-align: center;">신정</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 유부장국5.6. 13. • 친환경콩나물무침5. • 돈까스덮밥1.2.5.6. 10. 12. 13. • 깍두기(담금)9. 13. • 배추김치(자율)9. 13. • 양송이크림스프2.5.6. 13. • 누룽지(자율) • 방울토마토12. 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강현미밥 • 돼지등뼈감자탕5.6. 10. 13. • 오이깍두기9. 13. • 꼬시래기볶음5. • 양송이오믈렛1.2.5.6.9. 10. 12. 13. • 배추김치9. 13. • 누룽지(자율) • 참다래쥬스5. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 율무밥 • 우리콩순두부찌개5.9. 10. 13. • 숙주나물1.5.6. 13. • 어묵양파볶음1.5.6. 13. • 카레닭고기볶음2.5.6. 13. • 배추김치9. 13. • 누룽지(자율) • 과일샐러드(요거트드레싱)1.2.5. 12. 13.
1/7	1/8 채식의 날	1/9	1/10	1/11
<ul style="list-style-type: none"> • 보리밥 • 아욱된장국5.6. 13. • 쫄면야채무침5.6. 13. • 참나물 • 폭찹스테이크1.2.5.6. 10. 12. 13. • 배추김치9. 13. • 누룽지(자율) • 배 	<ul style="list-style-type: none"> • 혼합잡곡밥5. • 황태콩나물국5. • 깻잎찜5. 6. • 야채스틱/양념장5.6. 18. • 두부김치5.6.9. 10. 13. • 삼치양념구이5.6. 12. 13. • 누룽지(자율) • 와플/생크림1.2.5.6. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 카레라이스2.5.6. 10. 13. • 유부장국5.6. 13. • 야채샐러드(드레싱)1.4. 5. 13. • 꼬시래기볶음5. • 바베큐치킨1.2.5.6. 12. 13. • 깍두기(담금)9. 13. • 누룽지(자율) • 꿀1 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강현미밥 • 두부된장찌개5.6. 13. • 파리고추멸치조림5.6. 13. • 쌈채소/쌈장5.6. • 돈육불고기5.6. 10. 13. • 배추김치9. 13. • 누룽지(자율) • 더블핫도그/케첩1.2.5. 6. 10. 12. 13. 	<ul style="list-style-type: none"> • 흑미밥13. • 돼지등뼈감자탕5.6. 10. 13. • 친환경콩나물무침5. • 오이스틱/양념장5.6. 13. • 부추잡채5.6.8. 10. 13. • 삼치데리야끼구이5.6. 13. • 배추김치9. 13. • 방울토마토12.