



배려하고 존중하는 민주시민 육성

이리공고 제2024 -176호
발송부서: 식생활관

12~2월 영양소식지

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 식생활관 (063)722-3002

♣ 건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다! ♣

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체 저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

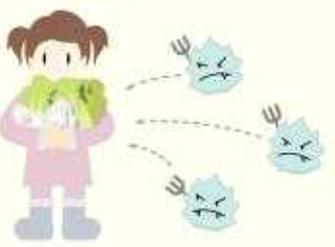
▶ 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법!

				
철저한 위생관리	규칙적인 운동	충분한 수면	균형 잡힌 영양섭취	체온유지

▶ 면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기
- 현미, 콩, 통밀, 뽕어포, 멸치 좋아요!
3. 발효식품 충분히 섭취하기
- 김치, 된장, 청국장, 요구르트 좋아요!
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기



<p>안녕하세요. 나는 노로바이러스예요.</p>  <p>식물영양연구소</p>	<p>나는 영하 20°C에서도 살 수 있고 겨울철 식중독의 주요원인이기도.</p>  <p>56.6% (15년간 12~2월 4대까지 조사결과)</p> <p>식물영양연구소</p>	<p>나는 매우 소량만(10개) 있어도 감염될 수 있으며, 사람과 사람사이에서도 전파될 수 있어요.</p>  <p>식물영양연구소</p>
<p>노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 식중독에 걸리면 구토, 탈수 등의 증상이 나타나요.</p>  <p>식물영양연구소</p>	<p>노로바이러스 식중독을 예방하려면?</p>  <p>1 비누를 사용하여 30초 손씻기 2 끓여서 마시기</p>  <p>3 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기</p> <p>식물영양연구소</p>	<p>노로바이러스 식중독을 예방하려면?</p>  <p>4 생식을 삼가고 70도 1분 이상 가열하기 5 조리도구는 끓이거나 살균소독하기 6 오염된 물 사용하지 않기</p> <p>식물영양연구소</p>

12~2월 중식 식단

월요일	화요일	수요일<수다날>	목요일	금요일
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
잡곡밥(5) 순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 파리고추찜 순살찜닭(5.6.15) 메밀김치전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 참깨바وم쿠헨(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13)	찰보리밥 꼬치어묵탕(1.2.5.6.9) 부산식떡볶이(1.5.6.13) 상추겉절이 돼지갈비후라이드(2.5.6.10) 깍두기(9) 비타500(13) 양념류(5.6.9.13)	불향낙지덮밥(6.12.13) 미역국 메추리알장조림(1) 콩나물무침(5) 찰도그롤(2.5.6.10.12.15) 배추김치(9) 샤인머스켓 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 누룽지전복죽(18) 닭봉바베큐소스조림(6.12.13.15) 오이고추무침 잡채(10) 알타리김치(9) 토판요거트(2) 양념류(5.6.9.13)	깍두기볶음밥(9.10) 달걀파국(1) 새송이버섯볶음 레몬크림새우(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 우리밀카스테라(1.2.5.6) 초코우유(2) 양념류(5.6.9.13)
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
찰보리밥 냉이된장국(5) 매운등갈비조림(5.6.10.12.13) 가지나물 배추김치(9) 자두주스 콘치즈구이(1.2.5.13) 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 콩나물국(5) 제육볶음(10) 애호박볶음 햄/봄동전(1.2.5.6.10.15.16) 알타리김치(9) 떠먹는요구르트(2,11) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(소)(5) 미니우동(1.2.5.6.7.9.18) 달걀찜(1) 청경채겉절이 새우튀김/머스터드(1.5.6.9.13) 깍두기(9) 그린주스(13) 양념류(5.6.9.13)	찰흑미밥 아욱된장국(5) 봄동겉절이 시금치나물 소불고기(16) 참치김치볶음(5.9) 캐플주스 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 한우곱창전골(16) 숙주나물 치킨가스(1.5.6.13.15.18) 베이컨떡말이(10) 배추김치(9) 딸기 양념류(5.6.9.13)
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
찰흑미밥 미니붕어빵(1.2.5.6) 청국장찌개(5.9) 고등어무조림(7) 봄동겉절이 떡갈비(5.6.10.15.16.18) 양념류(5.6.9.13) 도시락김	찰현미밥 얼큰콩나물국(5) 돼지갈비찜(간장)(10.13) 브로콜리/초장 두부강정(1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 플레인요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 돈코츠라면(1.2.5.6.10.13.15.16) 새우하가우(1.5.6.9.10.15.16.17.18) 오이무침(5.6) 닭꼬치(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 황금향	찰보리밥 소고기무국(5.16) 두부조림(5) 양배추쌈 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 딸기우유(2) 양념류(5.6.9.13)	비빔밥(1.5.10) 팔죽 베이컨감자채볶음(10) 야채달걀말이(1) 울외절임 배추김치(9) 망고주스(13) 양념류(5.6.9.13)
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
잡곡밥(5) 김치어묵국(1.5.6.9) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 얼갈이배추나물 오리고추장불고기 깍두기(완)(9) 인절미(5) 양념류(5.6.9.13)	그린샐러드(12) 분모자로제떡볶이(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) 랍스터치즈구이(1.2.5) 고메함박(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알타리김치(9) 쿨피스(2) 크리스마스케익(1.2.5.6) 양념류(5.6.9.13)	크리스마스	찰현미밥 순대국(2.5.6.10.13.16) 수육(10) 찜두부/볶음김치(5.9) 알타리김치(9) 모듬쌈/쌈장 양념류(5.6.9.13) 포도요구르트(2)	불고기볶음밥(5.6.10.12.13.16) 미니쌀국수(16) 공심채나물 달걀후라이(1) 멘보샤(1.5.6.9) 배추김치(9) 굴 양념류(5.6.9.13)
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
찰보리밥 버섯된장국(5) 단호박찜 봄동겉절이 삼겹살김치볶음(9.10) 썩절편/조청 김자반(5) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥 나주곰탕(1.5.6.16) 부추겉절이 오징어김치전(1.6.9.17) 조기구이 깍두기(9) 배 양념류(5.6.9.13)	신정	찰현미밥 한우떡국(1.16) 삼색나물 오미산적(1.5.6.10.15.16) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 키위주스(13) 양념류(5.6.9.13)	겨울방학식
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
찰보리밥 맑은홍합탕(18) 달걀비(15) 미역줄기볶음(5) 볼카츠(1.5.6.10) 군고구마 동치미(9) 양념류(5.6.9.13)	잡곡밥(5) 두부된장국(5) 제육볶음(10) 우엉어묵볶음(1.5.6) 배추김치(완)(9) 자몽요거트아이스크림(1.2.5.6) 모듬쌈/쌈장 양념류(5.6.9.13)	찰현미밥 미니우동(1.2.5.6.7.9.18) 돌나물초무침 타코야끼(1.2.5.6.7.10.15.16.18) 연어오븐구이(5.12) 배추김치(완)(9) 한라봉 양념류(5.6.9.13)	찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 자장면(5.6.10.13.16) 물만두(1.5.6.10.16.18) 도라지초무침 수제탕수육/소스(5.6.10.11.12.13.18) 파김치(수) 요구르트(2) 양념류(5.6.9.13)	졸업식/종업식

※ 식품 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

※ 우리학교 급식 식재료 원산지안내

친환경쌀(국내산), 김치(고춧가루포함, 국내산), 쇠고기(국내산한우), 돼지고기(국내산), 오리고기(국내산), 닭고기(국내산), 달걀(국내산), 오징어(국내산)

※ 매주 수요일 '잔반 없이 다 먹는 날'