

올바른 식습관으로  
건강을 지키는  
장수초 어린이

# 영양소식

nutritive news

발행인 : 교 장 진 보 금  
편집인 : 교 감 한 재 남  
역은이 : 영양교사 한 미 정  
영양상담실 ☎ 351-1515

## 감기 이야기

### 감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

### 감기의 증상



### 치료방법



따뜻한 물을  
수시로 마셔주세요



가래 있을 때  
유제품은 NO~!!



손과 발은  
따뜻하게

### 감기예방에 좋은 음식



무, 배, 은행, 모과, 생강, 대파, 굴  
바른 잿은 감기의 예방은  
면역력 강화~!



## 어떤식품이 불량식품일까요?

- ☆ 유통기한이 표시 되어 있지 않은 식품
- ☆ 만든 회사가 불분명
- ☆ 너무 오래되어 상했을지도 모르는 식품
- ☆ 예쁜 색을 내기 위해 색소를 많이 넣은 식품
- ☆ 포장에 제대로 되어 있지 않은 식품
- ☆ 평소에 보던 모양과 다르게 변한 식품

불량식품은 대개 식품의 맛과 냄새를 좋게 하기 위해 불량색소나 향료를 섞어 만들며, 방부제나 향료 등 식품에 첨가하는 물질이 정부에서 규정한 범위나 분량을 초과해서 만듭니다. 이러한 물질은 우리 인체에 들어가 두통, 복통, 집중력 저하, 불안 초조 등 우리의 몸을 서서히 병들게 할뿐만 아니라 정신건강에까지 좋지 않은 영향을 주게 됩니다.



겨울 보신 약은『엘로푸드』

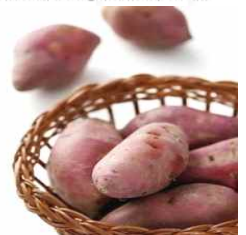


고구마

항암 물질이 들어 있어 암 예방에 좋고 감자보다 당지수가 낮아 다이어트에도 좋다.

### cooking point

껍질째 먹어야 소화가 잘된다.



## 절기 이야기 (12월)



동지(12월 22일)

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



<팥죽>



<동치미>



# 12월-2월 학교급식 식단 안내



12/2 <b>Mon</b>	12/3 <b>Tue</b>	12/4 <b>Wed</b> 수다날	12/5 <b>Thu</b>	12/6 <b>Fri</b>
옥수수밥 낙지탕 13. 돼지불고기 5.6.10.13. 김가루쪽파무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 물렁소떡 5.13.	현미잡쌀밥 잔치국수 1.5.6.9.13. 오리훈제파인에플무 쌈 부추팽이버섯겉절이 배추김치 9.13. 청포도	오무라이스 1.2.5.6.12.13. 감자된장국 5. 오이부추무침 13. 고메치즈함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. 배추김치 9.13. 딸기맛아이러브요거트 2.	통밀밥 6. 바지락순두부국 5.13.18. 숙주나물 닭다리살또띠아치즈구 이 2.5.6.12.13.15. 배추김치 9.13. 사과	잡쌀보리밥 복어달걀국 1.13. 고등어무조림 5.6.7. 쫄면야채무침 5.6.13. 소시지야채볶음 2.5.6.10. 배추김치 9.13.
12/9 <b>Mon</b>	12/10 <b>Tue</b>	12/11 <b>Wed</b> 수다날	12/12 <b>Thu</b>	12/13 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥 5. 코다리콩나물국 5.6.9.13. 돼지고기편육양배추쌈 5.6.10. 배추무침 총각김치 9.13. 방울토마토 12.	기장밥 순두부백탕 1.5.13.18. 배추겉절이 9.13. 닭갈비 5.6.15. 애호박볶음 13. 굴	잡채밥 5.6.13.16. 배추된장국 5.6.13.18. 부나물 배추김치 9.13. 맛소깁간소새우 5.9.13. 요구르트 2.	밤밥 어묵김치국 1.5.6.13. 감오징어초무침 5.6.13.17. 한우불고기 13.16. 총각김치 9.13. 단호박죽	잡쌀보리밥 건새우아욱국 5.6.9.13. 취나물무침 5.6.13. 돈까스 1.2.5.6.10.12. 13. 배추김치 9.13. 단감
12/16 <b>Mon</b>	12/17 <b>Tue</b>	12/18 <b>Wed</b> 수다날	12/19 <b>Thu</b>	12/20 <b>Fri</b>
현미잡쌀밥 신고기미역국 13.16. 고구마야채튀김 2.5.6.13. 깻잎김치 13. 배추김치 9.13. 굴	혼합잡곡밥 5. 해물된장국 5.6.8.9.13.17.18. 건파래볶음 5.13. 파프리카어묵볶음 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 부항글치즈소떡 10.13.	영양밥 5.6.13. 콩나물국 5. 오이부추무침 13. 탕수육 2.5.6.10.12.13 배추김치 9.13. 사과	귀리밥 추어탕 5.6.13. 계란찜 1. 섬조무침 배추김치 9.13. 궁중떡볶이 16.	기장밥 부대찌개 2.6.9.10.13. 매추리알조림 1.5.6.13. 감자새우볶음 5.9.13. 깍두기 9.13. 팔죽
12/23 <b>Mon</b>	12/24 <b>Tue</b>	12/25 <b>Wed</b>	12/26 <b>Thu</b>	12/27 <b>Fri</b>
현미잡쌀밥 참치김치찌개 5.9.13. 올외장아찌무침 5.6. 후라이드치킨 5.6.13.15. 깍두기 9.13. 배	잡쌀보리밥 조랭이떡국 13.16. 느타리버섯볶음 바베큐록립 10.13. 배추김치 우리밀크리스마스 리츠코케익 1.2.5.6.13.	<b>겨울방학</b>		
2020/2/3 <b>Mon</b>	2020/2/4 <b>Tue</b>	2020/2/5 <b>Wed</b> 수다날	2020/2/6 <b>Thu</b>	2020/2/7 <b>Fri</b>
혼합잡곡밥 5. 불고기낙지전골 13.16. 건파래쪽파무침 게란야채김말이 1.5.13. 배추김치 9.13. 굴	현미잡쌀밥 냉이된장국 13.18. 닭날개매추리알매콤 조림 1.5.6.13.15. 봄동겉절이 13. 총각김치 9.13. 마카롱 1.2.5.6.13.	짜장면 1.2.5.6.16. 순두부백탕 1.5.13.18. 간풍기 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 요구르트 2. 단무지	통밀밥 6. 어묵김치국 1.5.6.13. 숙주나물 양념통닭 5.6.12.13.15 배추김치 9.13. 우리쌀수플레치즈케익 1.2.5.6.13.	<b>종업식, 졸업식</b>

◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지  
고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류  
(굴, 전복, 홍합 포함)

◇ 수다날(수요일은 다 먹는날) - 음식물 쓰레기가 나오지 않도록 우리 모두 노력해요 ^^