

12월 영양소식지

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

겨울철 건강관리

건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

겨울 절기(동지)-12.21

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.





12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경차수수밥 쇠고기미역국 도토리묵무침 떡볶이 오리불고기 배추김치 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/25.7/161.7/3.7	친환경현미밥. 시금치바지락된장국. 숙주나물. 포크커튼렛 배추김치 감귤 모듬찰떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.7/31.8/176.8/9.9	짜장덮밥. 계란팽이버섯국. 꼬들단무지무침. 관자버터구이 배추김치 두부당은갈도그를 링&초코볼요거트 * 에너지/단백질/칼슘/철 781.8/37.1/352.6/2.4	친환경찰흑미밥. 냉이된장국. 콩치무조림 친환경콩나물무침 고구마바삭튀김 고메소바바치킨 보쌈김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.0/36.8/354.1/9.9	친환경차수수밥 연두부, 양념장 낙지연포탕. 토마토&크랜베리미트볼 열무무침 돼지고기김치볶음. 알타리김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.6/44.2/269.5/7.3
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경혼합잡곡밥. 떡만두국 돼지LA식갈비찜 오이부추무침 김파래볶음 배추김치 후레이크과일샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 729.8/26.6/110.2/3.3	친환경차수수밥 청국장찌개 고등어순살조림 참나물무침 한우불고기, 상추쌈 알타리김치 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 687.9/54.9/202.0/7.2	친환경찰흑미밥. 잔치국수 간장무채장아찌 빠삭킹싸이치킨 익은배추김치무침 감귤 허니버터아몬드 * 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/34.5/163.8/2.8	친환경찰보리밥. 유부장국 수육, 상추쌈 야채계란찜. 보쌈김치 딸기양슈 요구르트런 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.6/37.0/231.0/3.4	친환경기장밥. 돈육김치찌개 연근조림 코다리무조림. 알타리김치 팜콘치킨야채샐러드 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/41.8/160.3/3.1
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri 동지밥상
친환경조각서리대밥. 시래기된장국 돈육메추리알장조림 오이매실청무침 닭고치 배추김치 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/38.6/263.3/12.5	친환경현미밥. 나주공탕 우영어묵간장조림. 온두부/볶음김치. 새우살가득코코넛튀김 슈크림붕어빵 * 에너지/단백질/칼슘/철 854.5/29.4/145.1/4.1	비빔밥 미니버거 순두부찌개 배추김치 임실사과즙 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 760.7/28.3/181.4/3.6	친환경찰밥 콩나물국 상추겉절이 닭봉오븐구이 보쌈김치 스위트콘치즈구이 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.0/25.4/175.1/2.0	친환경기장밥. 꽃게찌개 닭찜 잡채 보쌈김치 단팔죽 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.8/33.5/146.3/3.9
12/23 Mon	12/24 Tue 성탄밥상	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경혼합잡곡밥. 육개장 해물볶음우동 허니로스트덕 배추김치 참쌀고구마치즈볼 레몬우쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 762.1/38.4/162.4/2.6	친환경찰밥 콩나물국 배추숙주무침 바다향 미니김 바베큐폭립 배추김치 산타컴케이크 진한초코 * 에너지/단백질/칼슘/철 657.2/21.4/181.9/2.2		친환경혼합잡곡밥. 돈코츠라면 간장무채장아찌 멸치견과류볶음 가자미버터구이 보쌈김치 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.4/37.4/363.8/2.4	친환경혼합잡곡밥 꼬치어묵국 진미채조림. 시금치나물. 닭정육주물럭/치즈 보쌈김치 웃담딸기요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 678.1/42.5/236.8/2.9
12/30 Mon	12/31 Tue	◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 납치(광어), 참돔, 우렁쌈이(멍게) 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jb-jungang> -> 알림방 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며

계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

