

우리학교 식생활관에서는 위생적이고 안전한 급식을 위하여 아래와 같이 우수하고 품질 좋은 **식재료 선정·검수·세척 및 소독·조리·배식·청소** 등 위생관리에 최선을 다하고 있습니다.

가정에서도 학생들이 귀가하는 즉시 손 씻기를 생활화 해 주시어 학생건강을 학교와 가정이 연계하여 관리할 수 있도록 부탁 말씀드립니다.

노로바이러스란?

나는 **영하 20℃**에서도 살 수 있고 겨울철 식중독의 주요원인이지요.



나는 **매우 소량만(10개) 있어도** 감염될 수 있으며, 사람과 **사람사이**에서도 **전파**될 수 있어요.



노로바이러스에 **오염된 지하수**로 씻은 **채소, 과일**이나 **오염된 어패류**를 먹고 식중독에 걸리면 **구토, 탈수** 등의 증상이 나타나요.



노로바이러스 식중독을 예방하려면?



노로바이러스 식중독을 예방하려면?



월동 준비의 첫걸음 김 장

김치의 어원
 옛날에는 추운 겨울에 채소를 먹기 어려워 김치를 담가 땅속에 저장 해 두고 겨울 동안 먹었다고 합니다
참채 → 탐채 → 담채 → 잠채 → 감채 → “김치”

김치의 효과

- 정장 작용
- 양균 / 항바이러스 작용
- 비타민 작용
- 항암 작용
- 혈중 콜레스테롤 개선

영양교사와 함께하는 건강생활 - 영양교육 게시판(학부모, 교사)

◆ 고열량 저영양 식품 섭취를 낮추기 위한 실천 지침!

어머니가 정성껏 준비 해 주는 군고구마, 찐 감자, 신선한 과일 등의 자연식품 먹을거리는 영양도 풍성 할 뿐 아니라 섬유질을 우리 몸에 공급하여 체내에 쌓인 노폐물을 몸 밖으로 배출시켜 주는 장점도 있습니다. 또한 어린이의 신체적 건강에도 좋을 뿐 아니라 정서적 안정감도 함께 느낄 수 있게 합니다.

우리학교 12~2월 식단계획표

12/2 월요일	12/3 화요일	12/4 수(수다날)	12/5 목요일	12/6 금요일
잡곡밥 5. 근대된장국5.6.13. 갈치조림5.6.13. 꼬막야채전1.5.6.18. 배추김치9.13. 고구마야채샐러드1.5.13. 친환경굴	차수수밥 어묵국1.5.6.13. 해파리냉채1.5.6.13. 김부각5. 삼겹살구이5.6.10. 배추김치9.13. 상추쌈5.6.	해물버섯볶음밥 5.9.13.17. 부추짬뽕국1.5.6.9.10.13. 울외장아찌9.13. 골뱅이쫄면무침5.6.12.13. 당호박튀김1.2.5.6. 배추김치9.13. 배	유기농친환경쌀밥 소고기미역국16. 떡갈비찜5.6.10.13. 애기얼무고추장무침5.6. 잡채1.5.6.8.10.13. 배추김치9.13. 우리밀와플1.2.5.6.13. (12월 생일상)	영양잡곡밥 5. 닭개장13.15. 청경채나물 새송이맛살볶음1.5.6.13. 오징어김치전1.6.9.13.17. 연근통배추겉절이9.13. 과일샐러드1.5.12.13.
12/9 월요일	12/10 화요일	12/11 수(수다날)	12/12 목요일	12/13 금요일
유기농찰보리밥 꽃게탕5.6.8.9.13. 콩나물무침5. 망고양상추샐러드4.5.12.13. 돼지고기짜장볶음5.6.10.13. 배추김치9.13. 친환경굴	유기농차수수밥 굴떡국1.13. 닭날개봉데리야끼조림5.6.13.15. 미나리고추장나물5.6.13. 새송이소금구이5. 배추김치9.13. 마늘빵2.5.6.13.	콩나물비빔밥/부추양념장 5.6.10. 들깨아욱된장국5.6.13. 영양계란찜1.2.5.6.13. 미니함박스테이크1.2.5.6.10.12.13.15.16. 무생채9.13. 감귤쥬스5.13.	유기농흑미밥 표고두부된장찌개5.6.13. 낙지야채찜5.13. 시금치나물 탕수육1.2.5.6.10.12.13. 배추김치9.13. 우리쌀식혜	유기농찰현미밥 닭무국5.6.13.15. 상추겉절이13.17. 돼지불고기5.6.10.13. 두부양념구이5.6.13. 배추김치9.13. 보름달위에쿠키1.2.5.6.13.
12/16 월요일	12/17 화요일	12/18 수(수다날)	12/19 목요일	12/20 금요일
유기농찰현미밥 청국장찌개5.6.9.13. 안동식찜닭5.8.13.15. 숙주미나리무침 꼬막야채무침5.6.13.18. 배추김치9.13. 단감	유기농흑미밥 홍합미역국5.6.13.18. 깻잎순찜5.6.13. 떡어묵볶음1.5.6.13. 갈치구이5.6. 배추김치9.13. 방울토마토12.	볶음밥 5.6. 콩나물국5.6.13. 수육무쌈5.6.10. 오이숙장아찌5.6. 배추김치9.13. 우리밀깻잎지침만두1.5.6.10.13.16.18. 사과	유기농찰보리밥 닭곰탕5.6.13.15. 시금치들깨가루무침 파리고추멸치볶음5.6.13. 쭈꾸미떡볶음 배추김치9.13. 밀감퓨레1.5.13.	잡곡밥 5. 매운갈비찜5.6.10.13. 미나리맛살무침1.5.6.13. 마늘종새우볶음1.5.6.9.13. 배추김치9.13. 새알싹팔죽5.13. 친환경굴
12/23 월요일	12/24 화요일	12/25 수요일	12/26 목요일	12/27 금요일
유기농흑미밥 한우육개장1.5.6.13.16. 참치김치볶음9.13. 삼치구이5.6.13. 얼갈이겉절이9.13. 딸기	방학식		겨울방학	
1/27 월요일	1/28 화요일	1/29 수요일	1/30 수요일	1/31 금요일
겨울방학			유기농찰보리밥 돼지고기김치찌개5.6.9.10.13. 고등어감자조림5.6.7.13. 냉이된장무침5.6.13. 새알떡볶이1.5.6.10.13. 배추김치9.13. 사과	유기농차수수밥 닭곰탕5.6.13.15. 돈육메추리알장조림1.5.6.10.13. 미나리무생채9.13. 건파래볶음5. 새송이양념구이5.6.13. 방울토마토12.
2/3 월요일	2/4 화요일	2/5 수(수다날)	2/6 목요일	2/7 금요일
유기농친환경쌀밥 소고기미역국16. 갈비찜5.6.10.13. 청경채나물 당면잡채1.5.6.8.10.13. 배추김치9.13. 딸기두부도너츠1.2.5.6.13. (1,2월 생일상)	유기농찰보리밥 애호박감자국5.6.13. 닭날개데리야끼조림5.6.13.15. 해파리냉채1.5.6.13. 유채나물5.6. 배추김치9.13. 호떡1.2.5.6.13.	영양밥/양념장 5.6.13. 황태콩나물국5.13. 어니언떡갈비5.6.10.12.13.15.16. 미나리무침 파리고추멸치볶음5.6.13. 배추김치9.13.	유기농찰보리밥 순두부찌개1.5.9.13. 부추사과겉절이5.6.13. 참치김치볶음9.13. 맛김13. 오징어불고기5.6.10.13.15. 딸기	종 졸업식

* 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)

◆ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

참고) 식단, 원산지는 학교 사정 및 원료 수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.(12월~2월 안내)