

2022년 12, 1월호

## 영양소식

바르고 씹씩하며  
푸른 꿈을 키우는 어린이

## ★ 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(?)

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



피로회복, 혈압안정, 눈 건강에 효과  
피부건강, 감기예방, 변비예방

★ 나쁜 잦은 감기의 예방은  
면역력 강화~!

## ★ 겨울철 건강관리방법



## 노로바이러스란 무엇인가?

## 노로바이러스 감염증상



- 바이러스에 오염된식품 섭취 후 24~48시간이 지나 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상 유발
- 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의

## 노로바이러스 예방 위생수칙

1

조리 전·후에  
손씻기의 생활화

2

음식물은  
가열(85°C, 1분 이상)하여 섭취

3

식품용수는 가급적 수도물 사용

4

노로바이러스 감염 증상이 있는 사람은  
완치 후 3일 이상 조리업무 종사 금지

5

노로바이러스 증상자는 즉시 치료하여  
전염 확산 방지

6

노로바이러스 환자가 발생한 시설은  
반드시 살균·소독 실시겨울철 식중독  
'노로바이러스' 조심하세요!

## 12월 절기 - 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.



&lt;팥죽&gt;



&lt;동치미&gt;



# 12월, 1월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!			12/1 <b>Thu</b>	12/2 <b>Fri</b>
* 쌀: 밥(국내산 유기농쌀) * 콩 :국내산, 두부-콩:국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루):국내산(짜개, 반찬) * 육류: 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물가공품(돼지고기, 닭고기,오리고기):국내산 *수산물류: 꽃게:국내산, 오징어:국내산, 고등어:국내산, 낙지: 베트남산 또는 인도네시아산 . 주꾸미: 베트남산, 고등어: 국내산, 아귀:국내산, 코다리:러시아산 *수산물 가공품: 북어, 황태, 코다리:러시아산, 어묵-연육:외국산(미국, 베트남, 파키스탄, 중국 등) 오징어가공품: 오징어다리튀김-국내산, 왕문어다코야끼-외국산			차수수밥 쇠고기콩나물국(5.13.16) 삼치엿장구이(5.6.13.18) 바삭물고기/어린이샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.5/27.1/116.6/2.3	검정쌀밥 청국장우거지찌개(5.9.13.15.16.18.) 알감자어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 돼지갈비고구마찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스샌드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/30.8/158.1/3.5
12/5 <b>Mon</b> 생일밥상	12/6 <b>Tue</b>	12/7 <b>Wed</b> 수다날	12/8 <b>Thu</b>	12/9 <b>Fri</b>
찹쌀현미밥 쇠고기미역국(13.15.16.18) 낙지돈육볶음(5.6.10.13.18.) 잡채(1.5.6.8.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 레밍턴초코케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 554/24.7/93.3/3.1	우리통밀밥(6.) 감자된장국(5.6.9.13.18) 코다리엿장조림(2.5.6.13.18.) 탄두리오리훈제(1.5.6.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 너츠과일요거트(1.2.5.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637/30.2/117.3/3.5	옥수수밥 잔치국수(1.5.6.9.13.18) 어묵감자조림(1.5.6.13.16.18.) 콩나물돼지갈비볶음(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 547/29.6/112.5/2.9	혼합잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13.) 메추리알우영조림(1.5.6.13.18.) 건파래볶음(5.13.) 새우까스(1.2.5.6.9.13.16.18.) 총각김치(9.13.) 왕블아이스슈(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.9/23.9/146.8/3.7	차수수밥 얼큰수제비국(5.6.9.13.18.) 닭단호박찜(5.6.13.15.16.18.) 청경채버섯볶음(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 소품떡갈경(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.1/26.9/151.1/2.9
12/12 <b>Mon</b>	12/13 <b>Tue</b>	12/14 <b>Wed</b> 수다날	12/15 <b>Thu</b>	12/16 <b>Fri</b>
우리통밀밥(6.) 꽃게된장국(5.6.8.9.13.18) 돼지불고기(초)(5.6.10.13.18.) 버섯맛살볶음(1.5.6.13.) 오징어다리튀김(1.5.6.1.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.6/32.4/146.3/4	기장밥 쇠고기무국(5.8.13.16.) 짜장두부구이(5.6.10.13.16.18.) 콩나물아귀찜(5.6.9.12.13.17.18.) 배추김치(9.13.) 왕문어다코야끼(1.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 545.5/25.7/234/4	김밥볶음밥(1.5.6.16.) 어묵무국(1.5.6.9.13.16) 곤약아채무침(5.6.13.) 닭봉칠리구이(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 사과유산균워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.5/28.4/139.2/3	보리밥 미소두부국(5.6.9.13.18) 숙주게맛살무침(1.5.6.13) 오징어떡볶이(5.6.13.17) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.4/29.5/125/3.1	차수수밥 떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 가자미엿장구이(2.5.6.13.18.) 어묵느타리볶음(1.5.6.13.16.) 허브치킨야채볶음(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.1/34/81/2.6
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b> 수다날	12/22 <b>Thu</b>	12/23 <b>Fri</b>
차조밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.18.) 돼지고기양송이장조림(1.5.6.10.13.18.) 호박맛살볶음(1.5.6.13.) 간풍새우(1.2.5.6.9.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 549.7/26.5/161.1/4.6	검정쌀밥 찰떡이된장국(5.6.13.16.18.) 미트볼모듬케첩조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 삼치김치조림(5.6.9.13.18.) 총각김치(9.13.) 초코머핀(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/25.5/75.1/2.7	곤드레콩나물밥/양념장(5.6.13.16.18.) 황태감자국(5.9.13.) 미역줄기어묵볶음(1.5.6.13.16.) 파인애플탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 블러드오렌지쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582/25.7/108.9/2.3	기장밥 버섯매운탕(5.6.9.13.) 감야채달걀말이(1.5.13.) 돼지등갈비바베큐구이(2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 단팔죽(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 637.6/27.7/127.6/4.2	우리통밀밥(6.) 어묵우동국(1.5.6.9.13.16.) 감자채볶음(2.5.6.10.) 닭고기칠리구이(5.6.12.13.15.18.) 배추겉절이(13.) 레인보우초코트리파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.3/29.5/101.5/3.7
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b> 수다날	12/29 <b>Thu</b>	12/30 <b>Fri</b>
차수수밥 감자옹심이국(1.5.6.9.13.16.) 김치닭감자조림(5.6.9.13.15.18.) 비엔나우영조림(2.5.6.10.13.15.18.) 총각김치(9.13.) 오짜렐라치즈볼(1.2.5.6.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.1/30.6/109.9/3.1	검정쌀밥 뼈다귀감자탕(5.6.9.10.13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 어묵채소볶음(1.5.6.13.16.) 임연수어카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.2/28.7/101.1/5.6	치킨마요덮밥(1.2.5.6.13.15.16.18.) 굴두부국(5.9.13.18.) 브로콜리사과초무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 미니핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16.) 황금향 * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/25.3/162.9/3.1	찹쌀현미밥 사골우거지국(5.6.16.18.) 갈치감자조림(5.6.13.) 연양식불고기야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 고구마맛탕(5.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555/21.5/128.4/3.7	우리통밀밥(6.) 마라탕(2.5.6.9.10.13.15.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 시금치맛살무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 초코도넛초(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.9/29.6/101.9/3.6
1/2 <b>Mon</b>	1/3 <b>Tue</b>	1/4 <b>Wed</b> 수다날	1/5 <b>Thu</b>	1/6 <b>Fri</b>
기장밥 조랭이떡국(1.13.16.) 오징어돈육볶음(5.6.10.13.17.18.) 큐브스테이크덕야채볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 우리밀미니편빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/32.4/79.4/2.8	검정쌀밥 신의주순대국(1.2.5.6.10.13.16.18.) 전갱이엿장구이(2.5.6.13.18.) 도토리묵상추들깨무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 콘치즈바삭불고기(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/23.5/176.4/5.4	짜장밥(2.5.6.10.18.) 표고부추달걀국(1.9.13.) 버섯햄볶음(2.5.6.10.13.18.) 간풍치킨(1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.3/28.7/104.9/2.9	 졸업준비식	 겨울방학
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://jb-soryong.es.kr/">http://jb-soryong.es.kr/</a> ->학교소식->급식->게시판 ◇ 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 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.젓				