



학교급식은 교육의 장

학교급식은 먹고 싶은 음식을 마음껏 먹는 것이 아니라, 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정, 바른 인성 함양과 건강한 식생활 능력을 키워 식생활을 개선을 위한 교육의 장이자 즐거움을 주는 행복교육의 장입니다

겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기가 쉽게 걸릴 수 있다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서는 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.



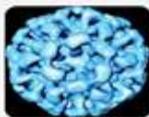
겨울철 건강관리 비법

- 하루8잔 이상의 충분한 물 섭취하기
- 가습기, 빨래를 이용하여 실내습도를 높이고, 1~2시간마다 창문을 열어 환기하기
- 샤워보다는 통 목욕을 자주하고, 피부보습을 철저히 하기
- 매일 낮 시간에 바깥에서 체조와 운동하기 (30분 이상 걷기, 스트레칭, 관절운동)
- 보온이 잘되는 옷, 미끄럼을 방지하는 신발 신기
- 독감예방주사 접종하기

노로바이러스란 무엇인가?

노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하고 있으나 최근에는 계절과 관계없이 발생함
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연적으로 치유

노로바이러스 예방법



우리가 지켜야 할 것(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.

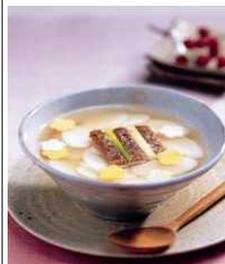


< 짬죽 >



< 동치미 >

“ 설날(음력 1월 1일) ”



< 떡국 >

설날은 새해의 첫 머리란 뜻으로 길게 뽑은 가래떡으로 떡국을 끓여 먹었는데 장수하기를 바라는 마음이 가장 큰 이유이고, 떡국을 먹으면 한살을 더 먹는다고 하여 '참세병' 이라고도 한다.

12월 학교급식 식단 안내

알레르기 표시

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

- ❖ 식재료 원산지정보
- * 쌀: 친환경쌀(무농약)
- * 콩(두부류, 콩비지): 국내산
- * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산
- * 돼지·닭·오리/가공품: 국내산
- * 쇠고기: 국내산 한우
- * 갈치: 세네갈, 낙지: 중국
- * 꽃게, 방어, 고등어, 미꾸라지, 조기, 조피볼락, 아귀/가공품: 국내산/원양
- * 오징어/가공품: 국내산/폐류
- * 명태/가공품: 러시아산
- * 주꾸미: 베트남
- * 우렁쉥이, 전복, 부세: 국내산

유자

겨울에는 추위로 인해 혈관이 수축되어 혈압이 오르고, 이로 인해 중풍이나 심장마비가 잘 생기는데 이때 유자를 먹으면 좋다. 비타민 C가 레몬의 3배나 함유되어, 동맥경화를 막아주고 껍질에 풍부한 헤스페리딘이 모세혈관을 튼튼하게 만들어주며 혈압을 낮춘다.

12/1 Fri

찰현미밥
바지락물깨미역국(5.6.9.13.18)
LA사태지갑버구이 (5.6.10.12.13.16.18)
감오징어초무침(5.6.13.17)
새발나물전(5.6)
배추김치(9)
산타미니케익(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
941.9/41.4/244.6/6.4

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
<p>귀리밥 마라탕(1.2.5.6.13.16) 팍팍간소새우(수제)(5.6.9.12.13) 연두부계란찜(1.2.5.6.9.13.18) 배추김치(9) 딸기사베트</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 888.2/43.4/294.3/5.9</p>	<p>병어리콩밥 아욱된장국(5.6.9) 안심돈까스&피칸테코스(1.2.5.6.10.12.13.18) 물미역새우살무침(5.6.9.13.18) 배추김치(9) 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 917.3/37.8/427.7/4.1</p>	<p>소보로비빔밥(1.5.6.9.10.13) 팽이버섯감자말은국(5.6.9.18) 왕교자칠리간풍만두(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9) 햇자몽주스(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 699.7/26.5/259.1/5.5</p>	<p>발아현미밥 대구매운탕(5.6.9.13.18) 돼지고기구이조림&파채무침(5.6.10.12.13.15.16.18) 섬초된장무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 러스트스콘초코칩(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 885.3/50.4/242.4/5.7</p>	<p>찰현미밥 닭갈국수(1.6.13.15) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 방풍나물무침(5.6.18) 배추김치(9) 오렌지(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 867.9/41.8/285.0/3.0</p>
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
<p>김경약쌀밥 연포탕(9.13) 바비큐복합(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자베이컨볶음(10) 총각김치(9) 버섯탕수(1.5.11.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 782.0/50.7/225.2/4.4</p>	<p>무밥, 양념장(5.6.9.16) 근대된장국(5.6.9) 오향장국(2.5.6.10.13.18) 꼬막미나리무침(5.6.18) 보쌈김치(9) 불고기&치즈브레드(1.2.5.6.10.12.13.16.18)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 833.0/44.1/277.3/5.3</p>	<p>오리훈제철판복음밥(5.6.13.18) 어묵김치국(1.5.6.8.9) 배추겉절이(9) 자몽하늘랙티(13) 통새우모닝빵(1.2.5.6.9.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 812.7/26.1/238.7/3.5</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 감자고추장찌개(5.6.9.16) 야채고기말이데리야키조림(1.5.6.10.13.15.16) 바지락회무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 싸앗퓌는 호떡파이(1.2.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 892.3/34.9/243.2/12.1</p>	<p>클로렐라밥 우동국(1.2.5.6.7.9.18) 김치닭고기매운찜(5.6.9.13.15) 방어데리야키소스구이(5.6.13) 총각김치(9) 아이스홍시</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 936.8/54.9/266.4/4.2</p>
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed	12/21 Thu	12/22 Fri
<p>찰보리밥 달래냉이된장국(5.6.9.18) 미트볼조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 어묵새송이볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 897.3/45.7/406.2/7.0</p>	<p>고구마밥 닭개장(5.6.9.13.15) 두부찜(5.6.10.12.13.18) 오이지장아찌무침(13) 배추김치(9) 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13) 짜먹는 햄(1.2.5.6.10.15.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 857.0/33.0/229.8/6.2</p>	<p>돼지불고기덮밥(5.6.9.10.13.18) 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13) 김부각(5.6) 꽃게칠리소스강정(5.6.8.12.13) 배추겉절이(9) 전빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.6/42.4/245.7/3.7</p>	<p>차수수밥 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 아구강정(4.5.6.12.13) 매밀묵무침(3.9.13) 배추나물(5.6.18) 총각김치(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 905.4/45.4/212.3/5.7</p>	<p>몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 지코바담다리양념치킨(2.5.6.12.13.15.18) 백김치&동치미(9) 단팔죽(13.17) 삼색과일(12) 유자봉(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.0/49.9/180.3/4.4</p>
12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed	12/28 Thu	12/29 Fri
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">즐거워 리성탄절</p>	<p>통밀밥(6) 물메기매운탕(5.6.9.13.18) 참나물유자장무침(5.6.11.13.18) 잡채(1.5.6.10.13.18) 뿌링클치킨&옥수수(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 905.9/45.0/319.9/6.8</p>	<p>치밥(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 바지락조개탕(9.13.18) 배추겉절이(9) 핫초코(2) 세가지 아몬드(1.2.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,019.6/47.7/247.6/10.2</p>	<p>발아현미밥 섞어찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 육전/양념장(1.2.5.6.12.13.16.18) 양파피클(수제)(13) 총각김치(9) 메이플피칸(1.2.5.6.14) 우영강정(5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 862.6/30.3/153.5/4.0</p>	<p>찰보리밥 등뼈감자탕(2.5.6.10.13) 꼬막찜(5.6.18) 족발냉채(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 바게트카나페(2.5.6.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 942.0/49.0/250.9/5.5</p>
1/1 Mon	1/2 Tue	<p>▶ 학교급식은 학생들의 건강한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 실시합니다.</p> <p>▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 정에서도 나눔, 배려, 환경을 실천해 주세요.</p> <p>▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.</p> <p>❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (http://www.jeolla.or.kr) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단</p> <p>❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</p>		
<p>건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.</p>	<p>찰현미밥 사골떡국(1.13.16) 해물겨자소스무침(2.4.5.6.9.13.17.18) 떡갈비&참소스(1.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9) 천혜향 부추&무소스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 801.9/37.1/143.2/3.6</p>			