

■ 우리학교 12월~2월 급식

- ▶ 학교급식은 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 골고루 먹는 교육의 장입니다.
- ▶ 12월~2월 친환경농산물은 감자, 고사리, 느타리버섯, 당근, 도라지, 목이버섯, 배, 상추, 숙주, 쪽갓, 양배추, 양파, 어린잎채소, 청경채, 콩나물, 새송이버섯, 방울토마토, 대파, 팽이버섯, 잡곡 및 쌀입니다.
- ▶ 배추김치, 들기름, 참기름, 참깨, 된장, 고추장, 현미유 등은 전라북도에서 생산되는 도내산 제품을 사용합니다.

■ 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 방법!

1. 하루8잔 이상의 충분한 물 섭취하기
2. 가습기, 빨래를 이용하여 실내습도를 높이고, 1~2시간마다 창문을 열어 환기하기
3. 샤워보다는 통 목욕을 자주하고, 피부보습을 철저히 하기
4. 매일 낮 시간에 바깥에서 체조와 운동하기 (30분 이상 걷기, 스트레칭, 관절운동)
5. 보온이 잘되는 옷, 미끄럼을 방지하는 신발 신기
6. 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



- 어패류는 수돗물로 세척하고, 중심온도 85℃, 1분 이상 가열하기
- 구토물 및 주변을 반드시 소독하기
- 화장실에서 용변 또는 구토 후 변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기
- 표면 소독하기 (화장실 문고리, 수도꼭지, 손잡이 등)
- 물은 끓여먹기
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기
- 채소, 과일 등 깨끗한 물로 철저히 세척하기
- 마스크 착용 및 접촉하지 않기
- 구토물이나 묻은 옷은 단독 고온세탁(50℃ 이상)
- 구토 또는 설사 증상이 멈춘 후 최소 2일은 휴식하기

■ 이달의 절기

■ 동지 (12월 22일)

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



<팔죽>



<동치미>

■ 설날 (음력 1월1일)



<떡국>

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



12월 학교급식 식단 안내



<div>◇ 알레르기 정보 ◇</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯</div>	<div>원산지표시</div> <table><tr><td>쌀, 찰현미</td><td>국내산</td></tr><tr><td>소고기 (가축포함)</td><td>국내산 한우</td></tr><tr><td>돼지고기 (가축포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>닭고기 (가축포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>오리고기 (가축포함)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>배추김치 (배추, 고춧가루)</td><td>국내산</td></tr><tr><td>고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기</td><td>국내산</td></tr><tr><td>낙지, 갈치</td><td>중국산, 세네갈, 러시아</td></tr><tr><td>멸치</td><td>러시아</td></tr><tr><td>두부(콩)</td><td>국내산</td></tr></table>	쌀, 찰현미	국내산	소고기 (가축포함)	국내산 한우	돼지고기 (가축포함)	국내산	닭고기 (가축포함)	국내산	오리고기 (가축포함)	국내산	배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산	고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산	낙지, 갈치	중국산, 세네갈, 러시아	멸치	러시아	두부(콩)	국내산	<div>내가 먹은 음식이 나를 만든다</div> 	<div>12/1 Thu</div> <div>· 귀리밥 · 바지락미역국(5.6.9.13.18.) · LA식돼지갈비구이(5.6.10.12.13.) · 해물잡채(1.5.6.8.9.10.13.17.) · 섬초된장무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.)</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 992/44.3/251.6/7.4</div>	<div>12/2 Fri</div> <div>· 차수수밥 · 마라탕(1.2.4.5.6.13.16.) · 오리고기햄고추잡채(5.6.13.18.) · 계란찜(1.2.5.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 우영강정(5.6.12.13.) · 황금향</div> <div>* 에너지/단백질/칼슘/철 932/39.6/222.9/6.8</div>
쌀, 찰현미	국내산																							
소고기 (가축포함)	국내산 한우																							
돼지고기 (가축포함)	국내산																							
닭고기 (가축포함)	국내산																							
오리고기 (가축포함)	국내산																							
배추김치 (배추, 고춧가루)	국내산																							
고등어, 오징어, 꽃게, 미꾸라지, 조피볼락, 참조기	국내산																							
낙지, 갈치	중국산, 세네갈, 러시아																							
멸치	러시아																							
두부(콩)	국내산																							
<div>12/5 Mon</div> <div>· 감경약쌀밥 · 물메기매운탕(5.6.9.13.18.) · 돼지고기&소시지&야채구이(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 야채쌈(자율)(5.6.13.) · 깻잎&무쌈(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 요거트&초코볼(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.8/44.6/390.3/6</div>	<div>12/6 Tue</div> <div>· 돼지불고기덮밥(5.6.9.10.13.18.) · 맑은감자용삼이국(5.6.8.9.13.17.) · 배추겉절이(9.13.) · 가마보꼬바&머스터드(1.5.6.13.17.) · 마시는 샐러드(12.) · 유러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 813/32.7/214.4/4.4</div>	<div>12/7 Wed 수다날</div> <div>· 폭찹스테이크덮밥(2.5.6.10.12.13.16.) · 새우순두부탕(1.5.8.9.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 전복죽(자율)(1.9.13.18.) · 사과쥬스 · 감자크림그라탕(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 893.2/48.2/262/8.1</div>	<div>12/8 Thu</div> <div>· 핫도그샌드위치(1.2.5.6.10.12.13.) · 꼬치어묵국(1.5.6.8.9.13.) · 군고구마&군밤 · 백김치(9.13.) · 스위트자몽(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.9/34.6/307.3/7.3</div>	<div>12/9 Fri</div> <div>· 찰보리밥&돌김자반(13.) · 청국장(5.6.8.9.13.18.) · 닭고기간장구이&부추샐러드(1.2.5.6.12.13.15.18.) · 바지락회무침(5.6.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 파스타샐러드(1.2.4.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927.7/59.6/310.4/13.3</div>																				
<div>12/12 Mon</div> <div>· 오색현미밥 · 대구매운탕(5.6.13.18.) · 안동찜닭(5.6.8.13.15.) · 물미역새우살무침(5.6.9.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 몬테크리스토샌드위치(1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 982.8/58.3/500.6/11.4</div>	<div>12/13 Tue</div> <div>· 찰현미밥 · 쇠고기무국(1.5.6.13.16.) · 상추부추고추장무침(5.6.13.) · 오동통새우커를렛/칼리만시레몬(1.5.6.9.13.) · 석박지(9.13.) · 김치만두(1.5.6.10.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 806.8/29/176.3/8.5</div>	<div>12/14 Wed 수다날</div> <div>· 옛날도시락비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 황태콩나물국(5.6.9.13.) · 국물떡볶이(1.5.6.9.13.18.) · 배추겉절이(9.13.) · 딸기 · 허니버터카사바칩(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 949.5/46.5/504.3/11.4</div>	<div>12/15 Thu</div> <div>· 찰보리밥 · 사금치된장국(5.6.8.9.13.18.) · 매운홍합찜(5.6.12.13.18.) · 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 리코타치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 995.1/49.5/580.2/7.4</div>	<div>12/16 Fri</div> <div>· 감경약쌀밥 · 민물새우무국(5.6.8.9.13.18.) · 편육&꽃고추(5.6.9.10.13.18.) · 황태채굴뱅이무침(5.6.13.18.) · 보쌈김치(9.13.) · 들기름메밀국수(3.5.6.13.) · 명이나물(자율)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 946.8/48.8/356.2/5.4</div>																				
<div>12/19 Mon</div> <div>· 찰기장밥 · 감자고추장짜개(5.6.9.13.16.) · 오리탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.18.) · 연두부찜(5.6.12.) · 미나리김무침(13.) · 배추김치(9.13.) · 스틱젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 862.9/35.8/226.9/6</div>	<div>12/20 Tue</div> <div>· 찰기장밥 · 오리매운탕(13.) · 쇠고기매추알장조림(1.5.6.10.13.16.) · 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) · 감자햄볶음(5.6.10.) · 배추김치(9.13.) · 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 808.6/40.2/216.2/6.5</div>	<div>12/21 Wed 수다날</div> <div>· 꼬막비빔밥(1.5.6.9.13.18.) · 두부팽이버섯맑은된장국(5.6.9.13.) · 무생채(9.13.) · 어니언킨(1.2.4.5.6.12.13.15.) · 참다래쥬스(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 925.9/44.5/297.4/7.1</div>	<div>12/22 Thu</div> <div>· 발아현미밥 · 전복달걀삼계탕(13.15.18.) · 떡갈비아채볶음(2.5.6.10.13.15.16.18.) · 오이부추무침(5.6.13.) · 백김치(9.13.) · 단팔죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 924.2/55.1/148.5/7.4</div>	<div>12/23 Fri</div> <div>· 감경약쌀밥 · 섞어짜개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) · 삼치데리야끼구이(5.6.13.) · 닭살생채(1.2.13.15.) · 갓김치(9.13.) · 산타마니케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 828.8/40.9/179.2/3.9</div>																				
<div>12/26 Mon</div> <div>· 찰보리밥 · 달래냉이된장국(5.6.8.9.13.18.) · 돼지고기된장구이(5.6.10.13.) · 부추샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) · 감오징어야채무침(5.6.13.17.) · 배추김치(9.13.) · 찐빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.2/41.8/259.2/8.8</div>	<div>12/27 Tue</div> <div>· 오색현미밥 · 연포탕(8.9.13.) · 돼지등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) · 잔멸치호두조림(4.5.9.13.14.) · 총각김치(9.13.) · 고르곤졸라피자(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.6/55.1/760.9/5.6</div>	<div>12/28 Wed 수다날</div> <div>· 치밥(1.2.5.6.9.12.13.15.) · 생합국(13.18.) · 왕새우튀김(1.5.6.9.13.) · 배추겉절이(9.13.) · 따옴(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.7/35.0/241.3/8.3</div>	<div>12/29 Thu</div> <div>· 귀리밥 · 굴무국(13.18.) · 치즈돈까스(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) · 메밀묵무침(3.5.9.13.) · 세발나물무침(5.6.13.) · 배추김치(9.13.) · 과일샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 920.7/34.4/330.5/6.5</div>	<div>12/30 Fri</div> <div></div>																				
<div>1/30 Mon</div> <div></div>	<div>1/31 Tue</div> <div></div>	<div>2/1 Wed 수다날</div> <div>· 찰기장밥 · 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.) · 잡채(1.5.6.8.10.13.16.) · 굴전(1.2.5.6.18.) · 허브치킨/오리엔탈야채무침(5.6.15.) · 배추김치(9.13.) · 단자(딸, 호박) * 에너지/단백질/칼슘/철 933.1/45.9/244.2/6.9</div>	<div>2/2 Thu</div> <div>· 찰현미밥 · 사골떡국(1.2.5.6.13.16.) · 떡갈비(4.5.6.10.12.13.) · 부추&무소스(5.6.13.) · 꼬막찜(5.6.18.) · 봄동달래겉절이(9.13.) · 천혜향 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.3/38.8/164.3/6.5</div>	<div>2/3 Fri</div> <div></div>																				

- ▶ 학교급식은 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활개선을 위하여 실시합니다.
- ▶ 매주 수요일도 다 먹는 날 "수다날"을 운영하오니 가정에서도 나눔, 배려, 환경
- ▶ 식재료 원산지 및 알레르기 유발식품을 영양소식 및 홈페이지에 공개하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 꼭 확인해 주시기 바랍니다.
- ▶ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전라중학교 홈페이지 (http://www.jeolla.or.kr) → 알림마당 → 식생활관 → 이달의 식단
- ▶ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.