



http://jeonggo.hs.kr/

2020학년도 12월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 박종산
역은이 : 담 당 이은경

겨울철 건강관리

①규칙적인 운동으로 체력보강

추운 겨울에는 운동과 외출을 규칙적으로 함으로써 몸의 근육과 신경에 활력을 불어넣어 준다. 또한 날씨가 추워짐으로써 실내에 있는 시간이 많아짐으로 그에 따른 활동량이 줄어들기 때문에 몸을 움직이는 운동이 필수적으로 필요하다.

②실내온도(20-22도)습도(50-60%)유지와 체온관리

겨울철에 감기나 독감에 잘 걸리는 이유는 겨울철의 건조함이 우리 호흡기의 방어막인 코점막과 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 먼지 등에 대한 방어능력이 떨어져 감염이 되기 때문이다. 따라서 많은 시간을 보내는 학교의 교실에서의 갇힌 환기를 시키고 집에서 수건을 적서 걸어두거나 가습기를 사용함으로 효과적인 습도 유지를 해야 한다. 또한 체온의 변화가 급격하게 떨어지는 경우도 감기나 독감 같은 바이러스가 침투할 수 있는 요인 중 하나이기 때문에 반드시 옷은 따뜻하게 입어야 한다.

③청결한 위생관리 및 비타민 무기질 등 충분한 섭취

많은 사람들과 교실에서 생활하는 청소년의 경우 청결한 위생관리는 필수이다. 특히 한 학생이 감기에 걸릴 경우 그 사람의 손을 통해 같은 반 학생들에게 감기가 쉽게 전파될 수 있다. 우리는 흔히 감기는 재채기, 타액을 통해 옮겨진다고 생각하는데 감기 바이러스를 옮기는 가장 큰 매개체는 손이기 때문에 청결하게 자주 손을 씻도록 한다.

그리고 면역력을 높이기 위해 비타민, 무기질을 충분히 섭취하도록 한다.



노로바이러스란 무엇인가?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직,간접적인 접촉을 통해 감염된다. 노로바이러스의 특성상 낮은 온도에서도 오래 생존하며 소량으로도 발병이 가능하다. 또한 추운날씨로 위생관리가 소홀해진 겨울철에 발생빈도가 높다. 감염 시 주요 증상은 메스꺼움, 구토, 설사, 복통이고, 때로는 두통, 오한 및 근육통을 유발하기도 한다.

노로바이러스 식중독의 주요 감염경로



노로바이러스 식중독 예방법

- 01 비누를 사용하여 30초 손씻기
- 02 채소, 과일은 깨끗한 물로 세척하기
- 03 생식을 삼가고 중심온도 85℃ 1분 이상 가열하기
- 04 물 끓여 마시기
- 05 조리도구는 끓이거나 염소소독하기
- 06 주변환경 청결히 하기

감기예방에 좋은 식품

저희 둘은
비타민C가 많아요~



유자



브로콜리

가래를
없애줘요



모과

기침에
좋아요!



도라지



	12/7(월)	12/8(화)	12/9(수) 수요일은 다 먹는날	12/10(목)	12/11(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기미역국(5.6.9.13.16.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 훑불오리불고기(5.) · 배추김치(9.) · 소프트미니치즈케이크(1.2.5.6.) · 파움(오렌지)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 누룽지 · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 대만샌드위치(1.2.5.6.10.) · 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자달걀국(1.13.) · 두부양념조림(5.6.12.13.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 배추김치(9.) · 파인애플 · 월(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 오레오오즈&우유(2.5.) · 골드키위 · 미니파운드케익(1.2.5.6.13.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) · 콩나물우침(5.) · 우리팜햄전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 한입돈까스/케첩(1.5.6.10.12.) · 친환경굴
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 상추겉절이(5.6.13.) · 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) · 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 브라וני케익(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) · 시금치나물(13.) · 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) · 통살새우커렛&크리미어니언드(1.2.5.6.9.) · 총각김치(9.) · 레드향 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장(5.6.10.13.16.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 바베큐복합(6.10.12.13.) · 얼음된장우침(5.6.) · 배추김치(9.) · 친환경딸기 · 티라미수조각케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) · 자반고등어구이(7.) · 새우살청경채볶음(5.6.9.) · 한우버섯불고기(5.6.16.) · 감부각(5.6.) · 배추김치(9.) · 베스킨라빈스(1.2.5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 오이깍둑우침(13.) · 관쇼새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) · 돼지등뼈김치찌침(5.6.9.10.13.) · 그릴드베이컨&포테이토피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) · 유부버섯된장찌개(5.6.12.18.) · 오이부추무침(초)(13.) · 허브치킨플레로티(1.2.5.6.12.13.15.) · 감자핫도그(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 백김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 푸상불고기(5.6.10.13.) · 연양식바삭불고기&어린잎채소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 깍두기(9.) · 요구르트(2.) · 무화과파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 근대된장국(5.6.12.) · 도토리묵채소무침(5) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 데리야가멘초카츠(1.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 레드벨벳케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.) · 매콤어묵야채볶음(1.5.6.) · 순살닭강정(1.2.5.6.12.13.15.16.) · 깍두기(9.) · 상큼한사과주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 달걀장조림(1.5.6.10.13.) · 애호박느타리볶음 · 오리불고기/무쌈(5.6.13.) · 배추김치(9.) · 바나나우유(2.)
	12/14(월)	12/15(화)	12/16(수) 수요일은 다 먹는날	12/17(목)	12/18(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국(5.9.13.16.) · 미트볼야채조림(장발라)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 돼지갈비찜(5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 블루베리를 넣은 썬썬견과(2.4.14.19.) · 수제딸기요거트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 감자수제비국(5.6.9.13.) · 온두부/볶음김치(5.9.12.13.) · 간장오리불고기(5.) · 적고구마파이(1.2.5.6.) · 통째로 짜낸 자몽주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 아육된장국(5.6.9.) · 무장아찌 · 차슈숙주볶음(10.) · 치킨텐더스틱(1.2.5.6.15.18.) · 배추김치(9.) · 비요트프링(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 누룽지 · 배추김치(9.) · 골드키위 · 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) · 미니갈릭버터마요브레드(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 맑은홍합탕(18.) · 한우버섯불고기(5.6.16.) · 오믈렛&케첩(햄)(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) · 초코칩트위스트(1.2.5.6.) · 메치니코프(사과)(2.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 감자된장국(5.6.) · 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 오이피클 · 보코치니샐러드(1.2.4.5.6.12.13.) · 해화동치킨커틀렛&소스(1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 쌀국수(5.6.16.) · 호두연근조림(5.6.12.13.14.) · 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.) · 수제플레인샌드위치(1.2.5.6.12.) · 배추김치(9.) · 친환경굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 오징어무국(5.6.9.13.17.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 참나물우침(5.6.) · 논꽃치즈황박스테이크&어린알살(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 플레로티토마토사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 보쌈정식(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 쿠키번(1.2.5.6.) · 보쌈김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 한방갈비탕(1.5.6.13.16.) · 방어데리야까조림(5.6.13.) · 참소라살 · 오이무침(5.6.13.18) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 깍두기(9.) · 친환경딸기
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 황태해장국(5.) · 파채초무침(5.6.13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 생강(5.6.13.) · 몽슈슈우리치널블(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 바지락순두부찌개(5.9.18.) · 매콤콩나물우침(5.) · 돈육간장불고기(5.6.10.13.) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.) · 캐리치즈케이크(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 고구마달걀볶음탕(5.6.13.15.) · 청포묵김가루우침(5.) · 콘치즈연양식불고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 치즈맛통소시지(2.5.6.10.15.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 스텝마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 채소달걀국(1.5.6.9.13.) · 오이부추무침(13.) · 닭다리살바베큐조림(5.6.12.13.15.18.) · 치즈떡볶이(2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 한라봉착즙주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국(5.6.9.13.) · 어묵맛살야채볶음(1.5.6.8.13.) · 치즈소살반달돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 회오리감자(5.6.)
	12/21(월)	12/22(화)	12/23(수) 수요일은 다 먹는날	12/24(목)	12/25(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) · 두부양념조림(5.6.12.13.) · 안동식찜닭(5.6.13.15.) · 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 바나나(13.) · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) · 녹차롤케익(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기미역국(5.6.9.13.16.) · 묵은지사태찜(5.6.9.10.13.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) · 슈퍼100(복숭아)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 사과 · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 오레오오즈&우유(2.5.) · 인절미토스트(1.2.5.6.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우렁강자된장국(5.6.9.13.18.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) · 삼겹살구이&버섯양파(10.) · 배추김치(9.) · 요구르트(2.) · 상추쌈&쌈장(5.6.13.) · 호두타르트(1.2.5.6.14.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 로제파스타(1.2.5.6.8.9.10.12.13.16.) · 오이피클 · 랍스터테일갈릭버터구이(2.8.) · 배추김치(9.) · 양송이스트(2.5.6.13.16.) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) · 도라지오이무침(5.6.13.) · 파채돈까스&오리엔탈(1.2.5.6.10.13.) · 갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.) · 배추김치(9.) · 천혜향 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 애호박느타리볶음 · 블랙소이오리불고기(5.) · 고추장장어구이(5.) · 배추김치(9.) · 산타마카롱(1.2.6.) 	성탄절
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 미니나가사끼짬뽕면(2.5.6.8.9.13.16.17.18.) · 단무지 · 군만두(1.5.6.10.16.18.) · 폰트방울탕수육(1.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 스위트플럼주스 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 설렁탕(16.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 해물야채전(1.5.6.9.17.18.) · 에그타르트(1.2.5.6.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 참나물우렁초무침(5.6.13.18.) · 돈육간장불고기(5.6.10.13.) · 버섯잡채(5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 통째로 짜낸 포도주스(13.) 		

	12/28(월)	12/29(화)	12/30(수) 수요일은 다 먹는날	12/31(목)	
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국 (5.9.13.16.) · 떡갈비고구마채소볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 우리팍행전 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 양념깻잎장아찌(5.) · 비요뜨도핑(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 누룽지 · 배추김치(9.) · 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) · 골드카워 · 초코대만샌드위치 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 돈육순두부찌개 (5.9.10.) · 닭봉데리야끼구이 (5.6.13.15.18.) · 고추송송고기말이 (1.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 덴마크모닝시리얼우유 (2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 허니버터카스테라 (1.2.5.6.) · 한끼오트(2.) · 초코핵스시리얼&우유 (2.5.6.) 	
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사골떡국 (2.5.10.13.15.16.18.) · 꼬시래기볶음(5.) · 대파채돈육불고기 (5.6.10.12.13.) · 참나물애호박전 (1.5.6.9.17.18.) · 배추김치(9.) · 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 낙지연포탕 (5.6.9.16.18.) · 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15.) · 꼬막살양념무침 (5.6.18.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) · 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 자장면(2.5.6.10.13.16.) · 짬뽕소룡포(1.5.6.10.16.17.) · 단무지 · 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.) · 배추김치(9.) · 친환경굴 	겨울방학	
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 베이컨건파래볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 채소달걀국 (1.5.6.9.13.) · 알감자버터구이(2.13.) · 닭다리살바베큐조림 (5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) · 한컵에서과매실음료 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 팽이버섯된장국 (5.6.12.) · 콩치킨김치조림(5.6.9.) · 돼지훈제바베큐숙주볶음 (5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 달콤포근부세(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 메추리알장조림 (1.5.6.13.) · 감자채썰야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 통살새우커틀렛&크리미 어니언드(1.2.5.6.9.) · 배추김치(9.) · 통째로 파낸 사과주스 (13.) 		

♣ 알레르기 정보
 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,홍합,전복포함) ⑲잣
 - 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발 식품의 번호가 표시됩니다.

♠ 원산지표시사항안내
【국내산】
 - 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 아귀, 전복, 새우(자건품육수용), 봉장어
 - 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)

【수입산】
 - 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산)
 - 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내,호주)
 - 수산가공품: 새우공산품(연육:베트남), 어묵(연육:수입산), 참치캔(원양산), 콩치통조림(대만산), 해물새송이완자전(연육:인도, 미국, 오징어:페루, 칠레), 하트연어치즈까스(연어:러시아,칠레), 치즈소시지(연육:베트남), 랍스터테일(캐나다산)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음
 - 두류류: 판두부, 순두부, 연두부(국내산) / 한입씩썩굴비만두(두부:외국산)

※간편식 수요조사 결과 2018.10월부터 화요일 조식을 ‘간편식 먹는 날’로 정하여 제공하고 있습니다.