



http://jeonggo.hs.kr/
식생활관 063-700-0285

2021학년도 12월 영양소식

발행인 : 교 장 문상봉
편집인 : 교 감 손태권
역은이 : 교 사 이은경

❁ 식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말한다.(식품위생법 제2조제14항) 또한 집단 식중독은 2명 이상의 사람이 동일한 식품을 섭취한 것과 관련되어 유사한 식중독 양상을 나타내는 것을 의미한다.

❁ 노로바이러스란?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염된다. 노로바이러스의 특성상 낮은 온도에서도 오래 생존하며, 소량으로도 발병이 가능하다. 또한 추운 날씨로 개인 위생관리가 소홀해진 겨울철에 발생 빈도가 높으며 실내 활동이 많아 사람 간 감염 또한 쉬워진다.

❁ 노로바이러스 식중독 Q&A

Q1. 노로바이러스가 무엇이며 증상이 어떠한가요?

노로바이러스는 오염된 음식물이나 물 등을 통해 섭취할 경우 사람에게 식중독을 일으키는 장관계 바이러스의 일종입니다.

바이러스에 오염된 식품 섭취 후 24~48시간이 지나면 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상을 유발합니다.

특히 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의하여야 합니다.

Q2. 상한음식을 조심하면 노로바이러스 식중독에 걸리지 않나요?

노로바이러스는 오염된 음식섭취뿐만 아니라 사람 간 접촉을 통해서도 전파됩니다.

따라서 증상이 있다면 가급적 사람 간 접촉등을 피해야 합니다.

Q3. 겨울철에 노로바이러스 식중독 발생이 왜 높아지나요?

노로바이러스는 기온이 낮은 겨울철에 바이러스의 생존기간이 연장되고 감염력이 높아지고 영하 20℃에서도 잘 살아남을 수 있기 때문에 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생합니다.

Q4. 식중독은 전염되나요? 노로바이러스 식중독은 전염력이 높나요?

식중독균에 따라 전염이 될 수 있습니다. 노로바이러스의 경우, 단 10개의 입자로도 감염될 수 있으며 전염력이 매우 강한 특성이 있습니다. 따라서 깨끗이 손씻기 등 철저한 개인위생 준수가 중요합니다. 노로바이러스 식중독, 지금부터 더욱 각별한 주의가 필요합니다

❁ 노로 바이러스 식중독 증상

노로바이러스의 잠복기는 24~48시간이며 식중독의 증상은 아래와 같다.

주요 증상



❁ 노로바이러스 식중독 예방법

노로바이러스 예방법 가열, 세척, 소독이 기본입니다.



아래류는 수돗물로 세척하고, 중심온도 85℃, 1분이상 가열하기

구토물 및 주변을 반드시 소독하기

물은 끓여먹기

화장실에서 용변 또는 구토 후 변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

표면 소독하기 (화장실 문고리, 수도꼭지, 손잡이 등)

채소, 과일 등 깨끗한 물로 철저히 세척하기

구토, 설사 증상 시 조리하지 않기

구토물이 묻은 옷은 단독 고온세탁(50℃ 이상)

마스크 착용 및 접촉하지 않기

구토 또는 설사 증상이 멈춘 후 최소 2일은 휴식하기

출처: 식약처 블로그

			12/1(수)	12/2(목)	12/3(금)
조식			<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 만두국(굴림)(1.5.6.9.10.16.18.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 건파래볶음(5.) · 돈육간장볼고기(5.6.10.13.) · 배추김치(9.) · 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) · 녹차롤케익*(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 황태해장국(5.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 우리팍팍전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 요거트(초코볼&크런치)(2.)
중식			<ul style="list-style-type: none"> · 해물필라프(1.2.5.6.9.13.16.17.18.) · 미소된장국(5.6.12.) · 김말이튀김(1.5.6.16.) · 어묵떡볶이(1.5.6.12.13.) · 야채튀김(1.5.6.18.) · 배추김치(9.) · 테이크아웃라이브(자몽)(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 한우사골돼지국밥(2.5.6.9.10.13.16.) · 콩치캔김치조림(5.6.9.) · 치킨너겟샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.) · 파김치(9.) · 최고아포도씨주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 조개살시금치된장국(5.6.18.) · 안동식찜닭(5.6.13.15.) · 애호박느타리볶음 · 오물렛&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) · 배추김치(9.) · 수제애플망고라떼(2.13.)
석식			<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부우동국(1.2.5.6.7.9.13.18.) · 꼬시래기볶음(5.) · 해물모듬완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 장각볼케이노소스구이(5.6.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18.) · 찹소달걀찜(1.2.) · 돼지훈제바베류숙주볶음(5.6.10.12.13.18.) · 배추김치(9.) · 달콤포근토스트(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사색물만두국(1.5.6.9.10.16.18.) · 목은지사태평(5.6.9.10.13.) · 연양식바삭볼고기&어린원채소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 포켓팝콘(화이트)(2.5.)
	12/6(월)	12/7(화)	12/8(수)	12/9(목)	12/10(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김가루떡국(1.5.6.9.) · 닭봉데리아까구이(5.6.13.15.18.) · 두부양념조림(5.6.12.13.) · 배추김치(9.) · 수제바나나우유(2.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기무국(5.9.13.16.) · 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 콩나물무침(5.) · 신김치닭매운조림(5.6.9.13.15.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 초코칩스시리얼&우유(2.5.6.) · 소프트쿠키(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) · 메추리알장조림(1.5.6.13.) · 브로콜리초장(5.6.13.) · 달&별멘츠크(1.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 갈릭파이(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유(2.5.6.) · 배추김치(9.) · 볼고기낙지죽(5.6.16.) · 대만샌드위치(1.2.5.6.10.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 육개장(5.6.10.) · 브로콜리꽃맛살샐러드(참깨드레)(1.5.6.8.18.) · 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16.) · 청양풍당야채볶음(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 친환경굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 설렁탕&소면(5.6.16.) · 오이깍둑무침(13.) · 푸삼볼고기(5.6.10.13.) · 도둑동그랑명전(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) · 카스테라파래기(1.2.5.6.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 자장면(2.5.6.10.13.16.) · 단무지 · 수제등심탕수육(1.5.6.10.12.13.) · 치즈첼판곤만두(1.2.5.6.10.12.16.) · 배추김치(9.) · 스위트 트로피컬(11.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 램모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) · 삭갠두부무침(5.6.12.) · 돈육간장볼고기(5.6.10.13.) · 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 배추김치(9.) · 뷔페 	<ul style="list-style-type: none"> · 매운낙지비빔밥(5.6.13.) · 감자달걀국(1.13.) · 하트연어치즈가스(5.6.12.13.) · 통통왕교자갈비만두(1.5.6.10.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 돈시은 오렌지주스(13.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 스텝마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) · 콩나물국(5.6.9.13.) · 참나물우렁초무침(5.6.13.) · 모찌유린기(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) · 몽글몽글복숭아에이드(11.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵무국(1.5.6.9.13.) · 양배추옥수수콘샐러드(1.5.12.13.) · 오징어낙지볶음(5.6.13.17.) · 반반치킨(5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 아육된장국(5.6.9.) · 파채초무침(5.6.13.) · 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 쌀장(5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 닭곰탕(5.6.9.13.15.) · 어묵맛살야채볶음(1.5.6.8.13.) · 콘치즈매콤볼고기(1.2.5.6.10.15.16.) · 깍두기(9.) · 허쉬초코드링크(2.) 	
	12/13(월)	12/14(화)	12/15(수)	12/16(목)	12/17(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국(5.6.9.13.) · 닭갈비볶음(5.6.13.15.) · 어묵야채볶음(1.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 덴마크요닝시리얼우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 영양닭죽(15.) · 오레오오즈&우유(2.5.) · 아몬드머핀(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 팽이버섯된장국(5.6.12.) · 온두부/볶음김치(5.9.12.13.) · 건파래볶음(5.) · 치킨텐더스틱(1.2.5.6.15.18.) · 비요프토평(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 소고기야채죽(16.) · 허니버터카스테라(1.2.5.6.) · 그레놀라시리얼&우유(2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 김치콩나물국(5.6.9.13.) · 진미채조림(5.6.13.17.) · 돈육간장볼고기(5.6.10.13.) · 우리팍팍전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 우리콩청국장(5.6.9.10.12.16.) · 양배추쌈&양념간장(5.6.) · 오리불고기/무쌈(5.6.13.) · 야채계란말이(1.5.) · 배추김치(9.) · 아이스슈(1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 소고기미역국(5.6.9.13.16.) · 매운사태평(5.6.10.) · 시금치무침(13.) · 연어갈릭치즈구이(1.2.5.6.13.) · 배추김치(9.) · 굴드키워 	<ul style="list-style-type: none"> · 곤드레나물밥&양념장(5.6.) · 낙지연포탕(5.6.9.16.18.) · 애호박전(1.5.6.) · 웰리핀전(1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) · 고메함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꼬치어묵국(1.5.6.9.13.) · 자반고등어구이(7.) · 도라지오이무침(5.6.13.) · 허브치킨플레토티(1.2.5.6.12.13.15.) · 배추김치(9.) · 상큼한사과주스(13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 시래기된장국(5.6.) · 보쌈정식(5.6.10.) · 무말랭이무침(5.6.13.) · 매콤어묵야채볶음(1.5.6.) · 보쌈김치(9.) · 요구르트(2.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 고추참치덮밥(5.6.9.12.13.16.18.) · 찹소달걀국(1.5.6.9.13.) · 오이부추무침(13.) · 순살치킨양파크림소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 깔라만시레몬에이드 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 만두국(굴림)(1.5.6.9.10.16.18.) · 미나리오징어초무침(5.6.13.17.) · 돈육콩나물볼고기(5.6.10.13.) · 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 쌀국수(5.6.16.) · 오이고추무침(5.6.) · 오물렛&케첩(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.) · 통새우짜조&분짜소스(1.5.6.9.13.) · 깍두기(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개(5.6.9.10.12.13.) · 실곤약야채초무침(5.6.13.) · 치즈순살만달돈가스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) · 닭날개볼케이노오븐구이(5.6.12.13.15.) · 깍두기(9.) 	

	12/20(월)	12/21(화)	12/22(수)	12/23(목)	12/24(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 참치김치찌개 (5.6.9.12.13.) · 채소달걀찜 (1.2.) · 도통한멘즈카츠 (1.5.6.10.) · 배추김치(9.) · 브라우니(1.2.5.6.) · 국산콩유기농두유(5.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 사색물만두국 (1.5.6.9.10.16.18.) · 묵은지사태찌 (5.6.9.10.13.) · 싸먹는오리/야채샐러드 (1.2.5.6.12.13.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 어묵우국(1.5.6.9.13.) · 두부양념조림 (5.6.12.13.) · 한입떡갈비 (1.2.5.6.10.13.15.16.) · 배추김치(9.) · 딸기우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 아몬드후레이크/우유 (2.5.6.) · 고구마슈빅데니쉬 (1.2.5.6.) · 배추김치(9.) · 불고기낙지죽(5.6.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 참치야채죽(5.16.18.) · 초코칩스시리얼&우유 (2.5.6.) · 대만샌드위치 (1.2.5.6.10.)
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 꽃게탕(5.6.8.9.13.) · 감자비엔나간장조림 (2.5.6.10.15.16.) · 돼지고기오븐구이(10.) · 배추김치(9.) · 삼썬쌈&쌈장(5.6.13.) · 파인애플 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 한방갈비탕 (1.5.6.13.16.) · 참소라살 오이무침 (5.6.13.18.) · 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16.) · 떡갈비구이 (5.6.10.15.16.18.) · 깍두기(9.) · 메리크리스마스 케이크 (1.2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 가츠동(돈까스덮밥)(1.2.5.6.9.10.13.) · 미소된장국(5.6.12.) · 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) · 배추김치(9.) · 문어볼타코야끼(1.2.5.6.12.13.) · 친환경굴 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 사골떡국(2.5.10.13.15.16.18.) · 고사리들깨볶음(5.6.) · 관쇼새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.) · 대파채돈육불고기(5.6.10.12.13.) · 씨앗호떡(1.2.5.6.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 나가사끼순두부찌개 (2.5.6.9.13.16.17.18.) · 불어묵메추리알곤약장조림(1.5.6.13.) · 오이깍둑무침(13.) · 수제치킨타코 (1.2.5.6.12.13.15.18.) · 함박스테이크&김치소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) · 총각김치(9.)
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 작은밥 · 토마토스파게티 (1.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 오이피클 · 해화동치킨커렷&소스 (1.5.6.13.15.18.) · 배추김치(9.) · 양상추샐러드/요거트드레싱(1.2.5.6.12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 김치콩나물국 (5.6.9.13.) · 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.13.) · 야채계란말이(1.5.) · 쿠키번(1.2.5.6.) · 배추김치(9.) 			
	12/27(월)	12/28(화)	12/29(수)	12/30(목)	12/31(금)
조식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 콩나물국(5.6.9.13.) · 고구마닭볶음탕 (5.6.13.15.) · 해물모듬완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.) · 배추김치(9.) · 웃담딸기요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 배추김치(9.) · 전복죽(18.) · 초코머핀(1.2.5.6.) · 그레놀라시리얼&우유 (2.5.6.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경쌀밥 · 소고기우국(5.9.13.16.) · 참치김치볶음 (5.9.12.13.16.18.) · 블랙소이오리불고기(5.) · 도시락김(13.) · 바나나우유(2.) 		
중식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 감자탕(5.6.9.10.) · 오이고추무침(5.6.) · 통상새우커렷&크리미 어니언드(1.2.5.6.9.) · 삼치데리야끼구이 (5.6.13.) · 깍두기(9.) · 청포도 	<ul style="list-style-type: none"> · 비빔밥&약고추장 (5.6.10.13.16.) · 아욱된장국(5.6.9.) · 토마토베리샐러드 (12.13.) · 치즈떡볶이 (2.5.6.12.13.) · 블랙알리오치킨 (1.2.5.12.15.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 돈육김치찌개 (5.6.9.10.12.13.) · 단호박닭간장조림 (5.6.13.15.16.) · 한입두부어린잎샐러드 (1.5.6.12.) · 짜리고추멸치볶음 (5.6.13.) · 배추김치(9.) · 초코렛칩쿠키(1.2.5.6.) 		
석식	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18.) · 시금치무침(13.) · 치즈닭갈비볶음 (2.5.6.13.15.) · 우리팍헨전 (1.2.5.6.10.15.16.) · 배추김치(9.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경잡곡밥(5.) · 어묵우국(1.5.6.9.13.) · 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) · 오징어낙지볶음 (5.6.13.17.) · 감자핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) · 배추김치(9.) 			

♠ 원산지표시사항안내

【국내산】

- 쌀(누룽지, 죽), 축산물(돼지,닭,오리), 쇠고기(한우), 김치(배추,고춧가루), 미꾸라지, 조기, 오징어, 고등어, 삼치, 전복, 아귀,바지락, 새우자건품육수용, 꼬시래기
- 육가공품(돼지:국내산, 닭:국내산)
- 두류류: 판두부, 순두부, 연두부, 청국장, 만두류(돼지:국내, 두부:외국), 고추송송고기말이, 야채송송고기말이(돼지고기:국내, 닭고기:국내, 두부:외국)

【수입산】

- 낙지(베트남산/수입산), 명태(러시아산,북어채:러시아산), 갈치(세네갈/수입산), 꽃게(중국산/수입산), 가자미(미국,러시아/수입산), 새우살(베트남산/수입산), 주꾸미(베트남산/수입산), 연어(미국)
- 육가공품: 베이컨(수입산), 고메함박스테이크(돼지:국내, 소고기:국내,호주), 쌀국수육수(우육:호주, 소고기엑기스:호주)
- 수산가공품: 진미채(수입산), 참치캔(다랑어:원양산), 콩치통조림(대만산), 새우공산품(연육:베트남), 연어까스(연어살:러시아,칠레) 어묵,맛살(연육:수입산), 해물모듬완자(오징어:수입, 연육:수입), 문어볼타코야끼(수입)

【그 외】 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔: 해당없음