



겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부하고 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하며 적당한 운동을 해야 합니다.

건강한 식생활 습관

건강식습관을 길러요

1 정해진 시간에 규칙적으로 먹기

불규칙한 식사는 과식으로 이어집니다.
불규칙한 식사는 다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형 및 비만을 초래합니다.
또, 소화불량 등 소화기관 관련 질환 발병으로 건강을 해치게 됩니다.



2 다양한 식품 골고루, 알맞게 먹기

다양한 식품을 골고루 섭취하여 부족하거나 과한 영양소가 없도록 합니다.
건강증진을 유지하기 위해서는 활동량에 맞는 알맞은 양을 섭취하여 비만과 만성질환을 예방합니다.



3 아침 식사 꼭 챙겨먹기

아침 식사는 두뇌 활동을 도와줍니다.
아침 식사는 두뇌 활동에 필요한 에너지원인 포도당을 공급하여 수업의 집중력 향상에 도움을 줍니다.
아침 식사를 거르면, 집중력이 떨어지며 다음 끼니의 과식으로 이어져 영양불균형, 비만 등을 초래합니다.



4 천천히 꼭꼭 씹어 먹기

영양소 흡수율이 높아집니다.
음식을 꼭꼭 씹는 과정에서 침 분비가 늘어나 소화가 잘되게 도와주며 영양소 흡수율이 향상됩니다.
기억력, 집중력 등에 도움이 됩니다.
씹어먹는 과정에서 미각이 발달하며, 뇌가 자극을 받아 기억력, 집중력 등 두뇌 발달에 도움이 됩니다.
1회에 30번 정도 씹는 연습을 충분히 합니다.



5 싱겁게 먹기

소금의 성분인 나트륨은 신경 및 근육의 정상기능에 중요한 역할을 하지만,

과잉섭취는 고혈압, 심장병 등 만성질환을 유발할 수 있습니다.

나트륨 1일 섭취 권고량:
2,000mg



온 가족이 함께 즐겁게 먹기



현명한 간식 선택

1단계

1회 제공량은 얼마만큼인지?

1회 제공량
1봉지
(80g, 285kcal)



2단계

총 내용량에 몇 회 제공량인지?

2봉지
총 2회 제공량
(160g, 570kcal)



3단계

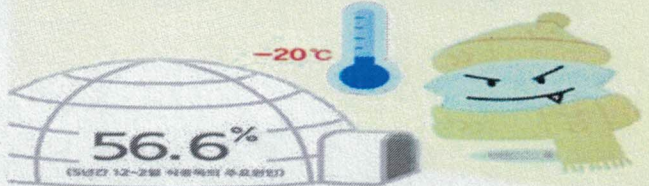
나는 얼마만큼 몇 회 제공량을 먹었는지?

2봉지를 모두 먹었다면
나는 총 2회 제공량
(160g, 570kcal)을 먹은거예요



겨울철 노로바이러스 주의

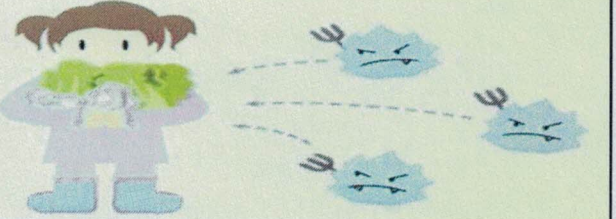
나는 영하 20°C에서도 살 수 있고
겨울철 식중독의 주요원인이지요.



나는 매우 소량만(10개) 있어도 감염될 수 있으며, 사람과 사람사이에서도 전파될 수 있어요.



노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 식중독에 걸리면 구토, 탈수 등의 증상이 나타나요.



절기 이야기(1~2월)

○ 대한(양, 1월 20일): 겨울의 '큰추위'라는 뜻으로 마지막 24번째 절기. 음력 12월 선달에 들어있으며 매듭을 짓는 절후이다.

○ 설날(양, 2월 10일): 가족들이 모여 조상에게 차례를 지내고 어른들에게 세배를 올리며 서로 덕담을 주고받는 풍습이 있어요. 윷놀이, 널뛰기, 연날리기 같은 세시 민속놀이를 행하기도 하지요. 설날은 민족 최대의 명절입니다.



새해 福 많이 받으세요.

(떡국)

(수정국)

(약과)

2024년 1월 학교급식 식단표

(알레르기 유발식품 표시)

Mon	Tue	Wed [수·다·날]	Thu	Fri
1.1	1.2	1.3	1.4	1.5
신정	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경발아찰현미밥 · 조랭이떡국(1.16) · 한우갈비찜(5.6.13.16) · 카바노치소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) · 물파래무초무침(13) · 보쌈김치(9) · 마시는순수요거트(2) 	<ul style="list-style-type: none"> · 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 무청시래기들깨국(5.6) · 랍스터치즈버터구이(1.2.5) · 유아청양상추샐러드(5.6.12.13) · 각두기(9) · 딸기 · 송편 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경오곡쌀밥 · 한우갈비탕(1.5.6.16) · 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) · 통살새우까스/감굴타르소스(1.5.6.9.13) · 각두기(9) · 딸기 · 참쌀꿀약과(1.5.6) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경조각검정콩밥(5) · 냉이된장국(5.6.9) · 찢가지무침(5.6.13) · 고추장삼겹살볶음(5.6.10) · 통배추겉절이(9.13) · 백설기(떡) · 굴
	* 에너지/단백질/칼슘/철 802.8/34.7/102.1/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 686.3/39.1/269.4/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 760.1/27.1/84.6/4.5	* 에너지/단백질/칼슘/철 643.1/23.7/125.1/5.0
1.8	1.9	1.10	1.11	1.12
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경차조밥 · 토마토미트스파게티(완)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 꽃게호박찌개(5.6.8.13.17) · 돼지갈비파김치찜(5.6.9.10.13) · 시금치계장무침(5.6.8) · 백김치(9) · 바나나두유(5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경혼합국밥(5) · 한우미역국(5.6.16) · 파채간장불고기(삼겹살)(5.6.10) · 베이컨숙주나물볶음(10) · 더덕양념구이(5.6.13) · 배추김치(9) · 아이스크림(컵)(1.2.5) 	<ul style="list-style-type: none"> · 산채비빔밥(5) · 비빔약고추장(5.6.10.13) · 들깨무채국 · 통살후라이드닭꼬치(5.6.15) · 배추김치(9) · 쫄면한물어빵(오리온)(1.2.5.6) · 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경보리검정쌀밥 · 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10) · 한우매추리알장조림(1.5.6.13.16) · 케이준꿀치킨샐러드(1.2.5.6.12.15) · 총각김치(9) · 굴 · 바람떡 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경찰기장밥 · 우동(1.5.6.8.9) · 단무지실파무침 · 단호박오리불고기(5.6.13) · 새우튀김(1.5.6.9) · 배추김치(자율)(9) · 한국야쿠르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철 724.8/38.5/177.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 663.0/25.6/124.6/1.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 441.8/17.5/96.0/7.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 727.4/36.8/123.8/4.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 602.9/31.9/200.5/3.9
1.15	1.16	1.17	1.18	1.19
<ul style="list-style-type: none"> · 친환경오곡쌀밥 · 사골육개장(13.16) · 무조미김/양념장(5.6.13) · 오리훈제구이 · 양배추샐러드(1.2.5.6) · 배추김치(9) · 천혜향,한라봉,감귤주스(13) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경현미보리쌀밥 · 사골국(16) · 영양닭찜(5.6.13.15) · 쫄면야채무침(5.6.12.13) · 제주갈치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) · 각두기(9) · 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) · 바지락미역국(9.18) · 두부찜&참치김치볶음(5.9.13.16.18) · 탕글뽕두하트도그(1.2.5.6.10.16) · 총각김치(자율)(9) · 마시는순수요거트(지역가공품)(2) · 초코파이(오리온)(1.2.5.6) 	종업식 · 줄업식	겨울방학
* 에너지/단백질/칼슘/철 586.8/29.5/91.9/4.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 650.4/36.1/81.4/2.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 713.5/26.3/250.6/4.5		

■ 우리학교 친환경쌀,잡곡류는 복전주농협에서 친환경농산물,비유전자변형원재료가공품(Non-GMO),지역가공품 등 식재료는 학교급식지원센터(로컬푸드)에서 입고됩니다.

알레르기 정보

①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),⑲갯

식재료 원산지

식재료 원산지	쌀 (친환경)	야채/과일 (친환경)	가금류 (닭,달걀,오리:1등급)	육류(2등급이상)		식육가공품		수산물
	국내산	국내산	국내산,무항생제	소고기	돼지고기	소고기	돼지고기	꽃게, 조기, 갈치, 고등어, 삼치, 대하, 오징어, 바지락 등
	국내산	국내산	국내산,무항생제	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 우리 학교는 천연재료(건멸치,건다시마,건새우,황태 등)로 맛을 내며 화학조미료는 사용하지 않습니다.

■ 매주 수요일은 [수·다·날] : '수요일은 다 먹는 날' 로 잔반남기지 않기과 음식물쓰레기 줄이기 운동에 적극 참여합니다.