



## 겨울철 영양관리

### ❖ 겨울철 신체적 특징

- 추운 날씨로 활동성이 줄고 체력관리가 소홀해져 체중이 증가하기 쉬움
- 기온이 내려가고 건조해짐에 따라 감기에 잘 걸림
- 기온이 내려가면 혈압이 올라가 성인병 환자나 어린이들에게 주의가 필요
- 바이러스나 세균을 이겨내는 신체 저항능력 감소



### ❖ 겨울철 식생활 및 건강관리

#### ▶ 규칙적인 식사로 에너지를 보충

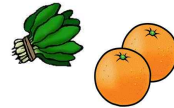
기온이 낮아지면 기초대사량이 증가하여 에너지소모가 늘어나므로 규칙적으로 에너지 보충이 필요

#### ▶ 단백질 섭취

면역력 강화를 위해, 고기, 생선, 달걀, 콩류 등 단백질 섭취

#### ▶ 비타민과 무기질 섭취

감기 예방을 위해서 비타민, 무기질 등이 많은 채소와 과일 충분히 섭취



#### ▶ 규칙적인 운동

충분한 준비운동과 저체온증에 대비하여 올바른 복장과 장비를 갖추고 운동을 통한 부족한 신체 활동을 보완



‘빙그릇으로 지구를 지켜라!’

## 음식물쓰레기를 줄여요~

무분별하게 버려지는 쓰레기로 인하여 지구 온난화는 심각해지고 있으며, 그 중 음식물쓰레기는 환경오염과 막대한 경제적 손실을 일으키고 있습니다.

우리나라는 연간 음식물쓰레기로

- 온실가스(지구온난화 주원인) 885만톤 배출,
- 처리비용 8천억원 지출, 경제적 손실 20조원
- 식량·곡물 자급률이 낮아지고 수입이 증가하며,
- 악취 및 수질 오염 등의 문제가 발생하고 있어요.

### 🌟 학교 급식을 먹을 때에는

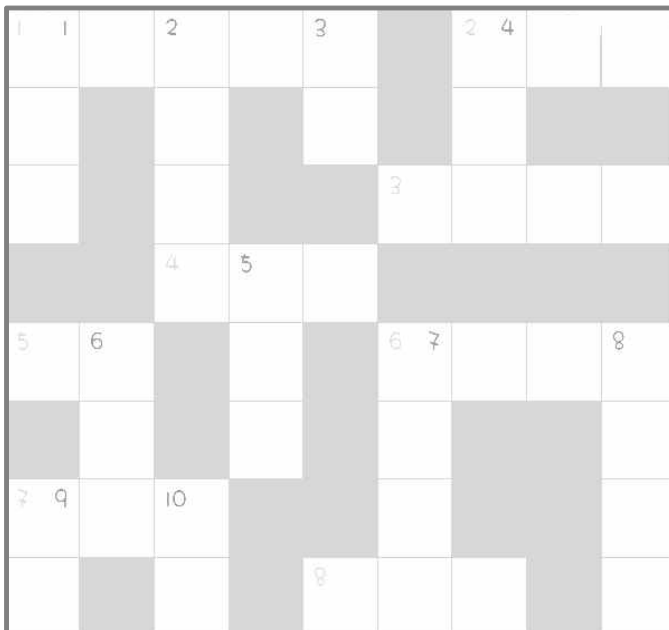
- ◆ 먹을 만큼 받아서 남기지 않기
- ◆ 편식하지 말고 골고루 다 먹기

### 🌟 가정에서는

- ◆ 계획했던 식품만 적정량 구매하기
- ◆ 소포장으로 나눠서 투명용기 등에 보관하기
- ◆ 가족 식사량에 맞는 적정량 조리하기
- ◆ 감사하는 마음으로 깨끗이 먹기
- ◆ 음식물쓰레기는 물기 제거 후 분리 배출하기



도전! 가로세로 낚말퍼즐



가로  
열  
쇠

1. 지구 표면의 온도가 올라가는 현상
2. 쓰레기 분량에 따라 요금을 내는 제도
3. 재활용품, 쓰레기, 음식물쓰레기를 구분해 거두는 일
4. 웃는 얼굴(☺)을 보면 생각나는 영어 단어 세글자
5. 음식을 가려먹음
6. 식품을 기부받아 어려움을 겪는 사람들에게 나눠주는 곳
7. 목마름을 덜어주거나 맛을 즐길 수 있도록 만든 마실 거리
8. 우주 탐험을 위해 ○○○를 발사했다 '로' 자로 시작함.

세  
로  
열  
쇠

1. 흙 속에 사는 긴 동물.  
"○○○도 밟으면 꿈틀한다" 는 속담이 있다.
2. 지구를 뜨겁게 덥히는 가스
3. 불이 나는 재앙
4. 종을 칠 때 나는 소리
5. 마법을 부리는 사람. 해리포터의 장래 희망
6. 음식을 만드는 재료
7. 생활이 어려운 사람들이 필요한 식품을 가져가도록 편의점처럼 만든 곳
8. 크레용과 파스텔의 특징을 따서 만든 색칠도구
9. 사람이 먹을 수 있도록 만든 밥이나 국 같은 것
10. 물 속에서 헤엄치는 스포츠. 대표선수 박태환

※ 정답은 홈페이지에 게시된 12월 영양소식지에서 확인하세요 ~



## 12월·1월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
2024년 1/1	1/2	1/3	1/4 종업식 및 졸업식	12/1
	친환경보리쌀밥 오색떡국(1.16) 콩치무조림(5.6.13) 닭봉오븐구이(1.5.6.13.15) 보쌈김치(9) 청경채겉절이(9.13) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 620.5/28.9/110.8/2.3	자장면(1.5.6.10.13.16) 누룽지 꿩바로우탕수육(1.5.6.10) 깍두기(9) 탕수육소스(5.6.11.13) 마카롱(1.2.6) 한라봉 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.9/22.2/92.5/6.5	친환경찰현미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 상추달래겉절이(5.6.13) 갈비산적/부추양파샐러드(1.2.5.6.10.12.13.16) 치즈스틱(1.2.5.6) 배추김치(9) 홍삼사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/24.3/227.4/1.6	친환경보리쌀밥 오징어무국(17) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 미나리나물(5.6) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.3/27.7/118.3/2.6
12/4	12/5	12/6 수다날	12/7 *	12/8
친환경찰현미밥 우동국(1.5.6.9.13) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.18) 통곡물견과류멸치볶음(1.2.5.6.9.13) 도토리묵달래무침(5.6.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.4/24.2/171.4/2.5	친환경통밀밥(6) 쇠고기국밥(16) 편육마늘소스조림(5.6.10.13.18) 콘치즈군만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양배추찜(5.6.13) 보쌈김치(9) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.5/31.7/53.7/2.2	콩나물비빔밥(5.10) 달래양념장(5.6.13) 달걀살파국(1.9) 닭고치(소스)(1.5.6.13.15) 검은콩조림(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(웃담)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.4/24.4/187.4/8.0	친환경혼합잡곡밥(5) 바지락미역국(5.6.18) 가르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16) 김치전(1.5.6.17.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.4/18.5/136.1/2.3	친환경귀리밥 몽글순두부찌개(5.13.18) 안동식순살닭찜/당면(5.6.13.15) 김부각(5) 근대들깨무침(13) 배추김치(9) 호떡파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 525.9/26.0/147.8/5.4
12/11	12/12	12/13 수다날	12/14 *	12/15 * 생일축하날
친환경보리쌀밥 참치김치찌개(5.9) 대패삼겹살소스야채볶음(5.6.10.13.18) 새우멸치파래자반 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13) 보쌈김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.0/20.9/135.3/3.8	친환경발아찰현미밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13) 오곡고로케롤카츠(1.2.5.6.10.12.13.16) 날치알달걀찜(1.2.9) 건곤드레나물볶음 배추김치(9) 자몽푸딩 ☺배 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/29.5/176.9/3.2	바베큐불고기덮밥(1.5.6.10.12.13.16) 건새우아육국(5.6.9) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 양상추샐러드(키워드레싱)(1.2.5.6.11.12) 올외장아찌무침 배추김치(9) 핫초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.8/28.6/290.6/3.2	친환경차조밥 낙지연포탕 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 두부튀김양념조림(5.6.12.13) 오이스틱/쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/22.6/193.3/3.0	친환경통밀밥(6) 쇠고기미역국(16) 검은깨순살닭튀김(1.5.6.15) 쫄면야채무침(5.6.13) 냉이무침(5.6) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/29.9/111.2/3.8
12/18	12/19	12/20 수다날	12/21	12/22 * 동지
친환경혼합잡곡밥(5) 전복죽(18) 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 베이컨감자전(5.6) 깻잎지(5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(보로로)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.5/22.1/108.9/2.4	친환경귀리밥 육개장(1.13.16) 타코야끼(1.2.5.6.13) 삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) ☺사과 미니콘슈크림빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.4/22.9/112.3/2.7	가츠동(돈가츠덮밥)(1.2.5.6.7.10.13.18) 바지락냉이된장국(5.6.9.18) 갑오징어브로콜리회(5.6.13.17) 굴소스가지볶음(5.6.13.18) 총각김치(9) 배추소(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.7/24.2/196.2/6.0	친환경보리쌀밥 꼬치어묵국(대)(1.5.6) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15) 세발나물오이무침(5.6) 열무시래기지짐(5.6.9) 보쌈김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 482.2/29.9/166.2/3.1	친환경찰현미밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 왕새우튀김(1.5.6.9.13) 감자햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 팔죽(13) 배추김치(9) ☺굴 무지개케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/17.5/123.4/2.5
12/25	12/26	12/27 수다날	12/28	12/29
	친환경찰흑미밥 찜봉(5.6.9.10.13.17.18) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 유기농김구이 청경채나물 배추김치(9) 골드파인에플 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.5/25.1/113.6/3.9	바베큐치킨참치마요덮밥(1.5.6.13.15) 민물새우찌개(9.13) 주꾸미낙지볶음(5.6.13) 삼색묵무침(5.6) 배추김치(9) 요거트/시리얼(완)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.1/30.2/292.4/3.4	친환경찰기장밥 맑은홍어탕(5.18) 허브솔트목살큐브스테이크(5.6.10.12.13.18) 두부양념조림(5.6.13) 감자튀김(5.6.12) 참나물무침 보쌈김치(9) ☺딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.2/32.3/273.0/3.7	친환경조각서리태밥(5) 설렁탕(2.6.16) 마라상귀(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 잎새만두찜(1.5.6.10.15.16.18) 봄동겉절이(9) 깍두기(9) 이색찜빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/26.9/147.7/4.5

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토,

⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

☺ K-Fruit-Day 과일 추가



😊 낱말퍼즐 정답 😊

