



급식
제2023-143호

12월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 관
역은이: 영양교사
영양상담실 ☎ 531-6660

찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철에 주로 발생하는 식중독입니다.

노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

주요 증상

설사, 구토, 구역질, 복통



기타 증상

발열, 두통, 몸살



노로바이러스 식중독 감염 경로

음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식



오염된 물



감염자와 함께 식사



감염자가 만든 음식



감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기



물은 끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로 세척하기
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히 익혀먹기
어패류는 중심온도 85°C, 1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

겨울철 건강관리

건강하고 따뜻한 겨울 보내세요.



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

겨울철 건강관리 예방 수칙 4가지

- 고른 영양 및 수분 섭취
- 외출 후 손씻기
- 실내 환기 시키기
- 적당한 운동

겨울 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음*네이버 검색]



12월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! *쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 *갈치,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산,다랑어:원양산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,우렁쉥이(명게) 사용안함!				건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 		12/1 Fri 생일밥상 찰흠미밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 달래오이초무침(5.6.13) 치즈계란말이(1.2) 배추김치(9) 링도우넛(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 570.2/22.3/123.1/2.4			
12/4 Mon 귀리밥(친환경) 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 열무시래기지짐(5.6) 간장매콤찜닭(5.6.13.15) 게살모듬버섯전(1.6.8) 배추김치(9) 망고감귤젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 595.9/24.5/110.5/2.3		12/5 Tue 버섯카로틴밥(친환경) 동태살무국(5.6.9.13) 미니떡갈비피망구이(1.2.5.6.10.13.18) 친환경양배추찜(5.6.13) 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 포도(사인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 619.4/23.0/149.7/2.8		12/6 Wed 수다날 해물볶음밥.(1.5.6.9.13.17.18) 자장소스(5.6.10.13.16) 시금치된장국(5.6.9) 숙주유자단무지무침 닭고치양념오븐구이(5.6.12.13.15) 깍두기.(9) 우당요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 580.4/30.4/261.4/7.1		12/7 Thu 차수수밥(친환경) 쌀국수(베트남)(5.6.15.16.18) 돼지갈비김치찜.(5.6.9.10.13) 찹쌀콩아몬드멸치볶음(5.13) 배추김치/열무김치(9) 과일샐러드(시리얼)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 588.9/20.8/154.0/2.4		12/8 Fri 찰기장밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 유채나물(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 파슬리아귀살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 에그타르트.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/24.3/164.1/5.0	
12/11 Mon 발아현미밥(친환경) 오징어무국(5.6.9.13.17) 시금치숙주나물 치즈떡볶음.(1.2.5.6.12.13) 닭봉간장소스구이(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 사과(친환경) *에너지/단백질/칼슘/철 584.0/24.9/141.3/2.3		12/12 Tue 차조밥(친환경) 육개장(당면)(5.6.13.16) 콩조림.(5.6.13) 참나물무침(5.6) 등갈비배큐볶음(5.6.10.12.13) 배추김치(9) 인절미토스트(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 571.3/23.2/112.3/2.9		12/13 Wed 수다날 곤드레콩나물밥(쇠고기)(5.6.16) 북어채국(1.5.9) 상추숙갓무침.(5.6.13) 찹쌀피바로우(레몬소스)(1.5.6.10.11.13) 함초김구이 배추김치(9) 식물성요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 599.8/24.2/254.2/2.5		12/14 Thu 찰흠미밥(친환경) 냉이얼갈이된장국(5.6.9.13) 치즈불닭오븐구이(2.5.6.13.15) 돈육완자애호박전(1.5.6.10.15.18) 배추김치(9) 오이영양부추무침(5.6.13) 초코라메(2) *에너지/단백질/칼슘/철 607.2/28.3/329.1/3.9		12/15 Fri 찰흑미밥(친환경) 순두부짜개(1.5.6.9.16) 가지피망볶음.(5.6.13) 칠리논꽃새우(1.5.6.9.12.13) 허브삼겹버섯구이/파채(5.6.10.13) 배추김치(9) 달콤한꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 581.1/23.3/128.4/2.2	
12/18 Mon 찰보리밥(친환경) 들깨순대국(2.5.6.10.13.16) 쇠고기달걀장조림.(1.5.6.13.16) 건파래김자반 애호박맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 골드키위. *에너지/단백질/칼슘/철 579.4/23.7/151.2/5.7		12/19 Tue 귀리밥(친환경) 꼬지어묵국(1.5.6.9.13) 고등어매실된장구이(5.6.7.13) 쏙갓두부나물(5) 뼈없는닭갈비.(5.6.13.15) 양송이김치볶음(9.13) 친환경딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 595.0/31.2/158.8/2.9		12/20 Wed 수다날 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)누룽지 진미채조림(1.5.6.13.17) 콩나물냉채.(5.13) 닭황후라이드(1.2.5.6.15) 깍두기.(9) 플럼쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 593.5/23.6/66.6/1.3		12/21 Thu 차수수밥(친환경) 청국장짜개(5.6.9.13) 돼지고기편육/오이고추쌈장.(5.6.10.13) 상추야채새콤무침(5.6) 동글비엔나케첩볶음.(2.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 레드롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 598.5/29.7/129.4/2.7		12/22 Fri 찰기장밥(친환경) 해물짬뽕국(5.6.9.13.17.18)버섯건도토리묵볶음(5.6.13.16.18) 통등심돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 동지팥죽 짜먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 605.0/22.6/184.1/3.0	
12/25 Mon 		12/26 Tue 차조밥(친환경) 전복미역국(5.9.18) 영양달걀찜.(1.2.9.13) 치커리유자청무침(1.2.5.6.13) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 치즈핫도그(1.2.5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 599.4/27.1/221.7/2.7		12/27 Wed 수다날 짜장면/밥(5.6.10.13.16) 근대된장국(5.6.9) 단무지오이장아찌무침 순살양념치킨(1.2.5.6.12.13.15) 연근찜.(2.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(월)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 599.4/29.0/196.7/2.2		12/28 Thu 발아현미밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 분모자찜닭(5.6.13.15) 미나리된장무침.(5.6) 한입김말이/소스.(1.5.6.13.16) 배추겉절이(9.13) 달콤한꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 588.8/25.0/138.8/8.2		12/29 Fri 찰흠미밥(친환경) 한우갈비탕(1.5.6.16) 참나물배초무침(5.6.13) 낙지야채볶음(5.6.13) 밥싸먹는오리구이 깍두기(9) 쿠키아이스슈.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 602.2/26.0/94.2/3.5	

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.