

찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

식품의약품안전처

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℃,
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)-12.21

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, 1월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

*쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산
 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,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,우렁행이(명게) 사용안함!



건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
찰기장밥 건새우미역국(5.6.9) 시금치나물(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.9/26.0/123.4/3.2	현미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 순살안동찜닭(5.6.13.15) 숙주나물 치즈연어까스&피어애플사 워소스(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/33.5/170.2/2.7	베이컨채소볶음밥 (5.6.10.13.18) 콩나물국(5.9) 찰순대찌(2.5.6.10.13.16) 유채나물(5.6) 어묵떡볶이(1.5.6.12.13) 깍두기(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.0/19.3/292.4/3.6	찰홍미밥 근대된장국(5.6) 양배추찜&쌈장(5.6.13) 견과류잔멸치볶음(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.3/25.9/260.8/4.1	찰보리밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 참나물무침(5.6) 감자채볶음(5) 제육볶음(5.6.10.13) 깍두기(9) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.3/27.8/201.3/4.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
찰기장밥 소고기애호박국(5.6.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 미나리된장무침(5.6) 고기동그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9) 마카롱(조리품)(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.1/24.4/109.4/2.8	현미밥 순두부찌개(1.5.10.18) 삼치김치조림(5.6.9.13) 돼지수육(5.6.10) 미역줄기볶음(5) 배추겉절이(9) 뿌링치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.8/44.7/240.8/5.0	작은밥 유부우동(1.5.6.9.13) 참나물겉절이 허니버터치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 스위트트로피컬주스(13) 양상추과일샐러드(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 489.4/18.7/91.6/1.6	찰흑미밥 돈육고추장찌개(5.6.10) 도토리묵무침(5.6) 진미채고추장볶음(5.6.13.17) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 449.7/16.3/130.0/1.7	찰보리밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 계란찜(1) 오리훈제&무쌈(1.5.6.13) 중화식소고기청경채볶음(5.6.13.16.18) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.8/30.0/218.6/3.1
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
찰기장밥 한방닭곰탕(15) 콩나물무침(5) 건파래김자반(5) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 깍두기(9) 타코야끼(1.2.5.6.12.13.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.8/29.2/124.4/3.9	현미밥 소고기미역국(5.6.16) 순살아귀콩나물찜(5.6.13) 시금치나물(5.6) 치즈블럭돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 447.2/23.4/144.0/3.0	비빔밥(1.5.16) 청국장찌개(5.9) 닭다리숯불데리야끼구이(5.6.10.13.15.16) 깍두기(9) 요구르트(2) 황도만다린샐러드(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 497.0/25.9/265.4/3.2	찰홍미밥 들깨배추된장국(5.6) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13)) 탕평채(1.5.6.13.16) 임연수유자소스구이(5.6.13) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/30.5/250.2/5.8	찰보리밥 동지팔죽(13) 육개장(16) 깻잎찜(5.6.13) 비엔나케찰볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 계란말이(1.5.6.12.13.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,708.6/94.8/320.3/19.6
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수다날	12/26 Thu	12/27 Fri
차수수밥 꽃게탕(5.6.8) 다시마쌈/초장(5.6.13) 오리불고기(5.6.13) 삼치구이(5.13) 배추김치(9) 크리스마스레드벨벳쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.3/36.0/222.8/3.9	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1) 오징어튀김(1.5.6.12.17) 배추김치(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) 비타민만다린샐러드(12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.1/22.0/208.4/3.6		귀리밥 김치콩나물국(5.9) 순살닭볶음탕(5.6.13.15) 미나리초무침(5.6.13) 어묵간장볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/25.5/322.1/2.3	작은밥 잔치국수(1.5.6) 고기만두찜(1.5.6.10.16.18) 오이지무침 배추겉절이(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 420.5/16.4/194.9/2.1



12월, 1월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

*쌀:유기농 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산
 *배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,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,우렁챙이(멍게) 사용안함!



건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



12/30 Mon	12/31 Tue	1/1 Wed 수다날	1/2 Thu	1/3 Fri
찰흑미밥 냉이된장국(5.6.9) 메추리알장조림(1.5.6.13) 숙주나물 등심돈까스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.0/21.5/292.0/8.5	작은밥 조랭이떡국(1.5.6.16) 시금치나물(5.6) 오징어야채초무침(5.6.13.17) 한입떡갈비(5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.5/24.8/209.9/3.3	신정	햅야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵무침(5.6) 송리반반치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 굴 누룽지 * 에너지/단백질/칼슘/철 451.3/16.3/56.7/1.1	차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물냉채(5.13) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 던킨도넛(스트로베리필드)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/24.0/118.4/2.9
1/6 Mon	1/7 Tue	1/8 Wed 수다날		
찰보리밥 건새우아욱된장국(5.6.9) 순살안동찜닭(5.6.13.15) 매콤애호박버섯볶음(5) 삼치엿장구이(5.6.13) 깍두기(9) 과일샐러드&시리얼(2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.0/30.9/269.2/2.9	짜장면(5.6.10.13.16) 찜뽕국(6.9.10.13.17.18) 탕수육(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 샤인머스켓주스(13) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 416.3/23.5/106.5/5.4	종업식/졸업식		

◇ 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 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.