



2022년  
12월호

**영양소식**  
http://www.judong.es.kr/

역은이: 영양교사 권민주  
영양상담실 ☎535-2931

## 찬바람 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 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.

### 노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

#### 주요 증상

설사, 구토,  
구역질, 복통



#### 기타 증상

발열, 두통,  
몸살



### 노로바이러스 식중독 감염경로

#### 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!!

### ☆겨울 절기(동지)-12.22

우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불립니다. 동지에는 팔죽을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팔의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문입니다. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했습니다.



[자료 출처: 식품의약품안전처, 다음 검색, 네이버 지식백과, 참미료]



# 12월 학교급식 식단 안내



## ◇ 정읍동초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내

- \* 쌀: 친환경 유기농쌀 \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산
- \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)
- \* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산
- \* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 고등어, 오징어, 꽃게, 아귀/가공품: 국내산
- \* 갈치/가공품: 세네갈산 \* 낙지/가공품: 베트남산
- \* 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품: 국내산(오징어채: 페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 참조기, 조피볼락 사용 안함!

12/1 **Thu**

12/2 **Fri**

찰보리밥  
쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)  
돼지갈비떡찜(2.5.6.10.13.18.)  
청경채나물d(9.13.)  
비엔나채소볶음\*(2.5.6.10.12.13.15.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
쿠앤크마카롱(1.2.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
665.7/32.2/136.5/2.9

계란야채볶음밥\*(1.2.5.6.10.12.13.18.)  
한우마라탕(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
치킨튀김로우/소스(1.5.6.12.13.15.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
단무지  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
601.9/19.5/109/7.2

12/5 **Mon**

12/6 **Tue**

12/7 **Wed** 수다날

12/8 **Thu**

12/9 **Fri**

토마코펜쌀밥(12.)  
조랭이떡만두국d(1.5.6.10.13.16.18.)  
묵은지닭볶음(5.6.9.13.15.18.)  
오이고추장무침(5.6.13.)  
두부계란전/간장(1.5.6.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
레몬에이드주스  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
616.2/28.1/165.6/6.3

찰현미밥  
매콤콩나물국(5.13.)  
돼지고기수육(5.6.10.13.16.18.)  
아삭이고추장무침(5.6.13.18.)  
상추/쌈장(5.6.16.18.)  
매콤부추전d(1.5.6.)  
배추겉절이(초)(9.13.18.)  
사과  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
546.3/31.7/132.5/4

유부초밥(3개)(5.13.)  
유부우동(1.5.6.8.9.13.16.18.)  
파닭(간장소스)(2.5.6.13.15.)  
깍두기d(9.13.)  
단무지  
핫초코(2.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
752.1/33.2/212.3/3.9

찰흑미밥  
햄모듬찌개(모듬)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.)  
계란장조림(1.5.6.13.18.)  
도토리묵무침(5.6.13.18.)  
닭봉데리아끼구이(2.5.6.13.15.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
감귤  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
651/38.3/166.7/4

친환경쌀밥  
감자양송이스프(2.5.6.13.16.)  
야채계란찜(1.)  
무피클(자율)  
눈꽃치즈로제돈가스/소스d(1.2.5.6.10.12.13.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
열대과일요거트샐러드(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
644.1/26.5/94.9/2.6

12/12 **Mon**

12/13 **Tue**

12/14 **Wed** 수다날

12/15 **Thu**

12/16 **Fri**

찰현미밥  
참치고추장찌개\*(5.6.10.13.18.)  
오리훈제/머스터드(1.5.13.)  
애호박전/행구이(1.2.5.6.10.15.16.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
담근깻잎김치(5.6.)  
우리밀봉어빵(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
660.9/30.2/123.5/4.5

혼합잡곡밥(5.)  
동태매운탕(13.)  
부추잡채\*(1.5.6.8.13.16.18.)  
시금치나물\*  
돈육불고기d(5.6.10.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
감귤  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
542.4/31.6/152.6/3.1

치킨마요덮밥(초침)\*(1.5.6.13.15.18.)  
중합어묵국\*(1.5.6.13.16.)  
양상추과일샐러드/오리엔탈드레(5.6.11.12.13.)  
매콤떡볶이/여육튀김(1.5.6.12.13.16.)  
깍두기d(9.13.)  
샤인머스켓주스(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
704/30.9/149.8/3.1

찰보리밥  
두부맑은된장국(5.6.9.13.18.)  
콩나물무침(5.)  
치즈불닭(2.5.6.12.13.15.18.)  
오오통살새우까스/소스\*(1.5.6.9.13.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
딸기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
638.9/33.6/261.3/3.8

찰흑미밥  
등뼈감자탕\*(5.6.9.10.13.18.)  
새송이돈육장조림d(5.6.10.13.18.)  
다시마브로콜리/초고추장(5.6.13.)  
야채계란말이\*(1.5.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
배  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
519.3/29.3/126.8/3.8

12/19 **Mon**

12/20 **Tue**

12/21 **Wed** 수다날

12/22 **Thu**

12/23 **Fri** 성탄절밥상

차수수밥  
우동장국(1.5.6.8.9.13.16.18.)  
참치김치볶음\*(5.9.13.18.)  
수제왕돈까스/소스\*(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
꿀떡(5.13.)  
단호박샐러드(1.5.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
738.6/33.8/174.5/4.8

찰현미밥  
한우소머리국(5.6.15.16.)  
삼치살찜구이(2.5.6.13.18.)  
숙나물d  
직화산적/부추무침(1.5.6.10.13.16.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
딸기  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
570.9/32.5/48/5.3

실파계란국\*(1.8.9.13.)  
자장면(1.5.6.10.13.16.18.)  
탕수육/과일소스\*(1.2.5.6.10.11.12.13.16.)  
군만두(1.2.5.6.10.16.18.)  
깍두기d(9.13.)  
단무지  
아이스슈(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
663.7/33.3/143/9.1

녹차카데린쌀밥  
돈육김치찌개\*(5.9.10.13.18.)  
취나물무침\*  
닭정육볶음(5.6.13.15.18.)  
감자채피망볶음(5.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
감귤  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
595.2/28.5/152.7/5.5

찰현미밥  
시래기된장국\*(5.6.9.13.18.)  
상추부추무침d(5.6.13.18.)  
치킨텐더/머스터드(1.5.6.13.15.18.)  
등심꽃살스테이크(10.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
성탄트리케이크(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
641.2/37.3/141.4/2.9

12/26 **Mon**

12/27 **Tue**

12/28 **Wed** 수다날

12/29 **Thu** 종업식

찰보리밥  
쇠고기무국\*(5.6.13.16.18.)  
닭고기구마조림\*(5.6.13.15.18.)  
떡갈비소식/소스\*(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)  
양배추찜/쌈장(5.6.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
우리밀편빵(1.2.5.6.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
634/32.4/116.6/3.7

찰현미밥  
닭가슴살미역국(5.6.13.15.18.)  
시금치나물\*  
쫄면야채무침\*(5.6.13.)  
돈육버섯간장불고기\*(5.6.10.13.18.)  
배추김치(자율)(9.13.)  
팬케이크/메이플시럽(1.2.5.6.13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
627.5/32.3/249/5.2

후리카게볶음밥(작은)\*(1.5.9.13.16.)  
까르보나라스파게티\*(1.2.5.6.10.13.16.18.)  
머스터드미트볼(1.2.5.6.10.15.16.)  
깍두기d(9.13.)  
옥수수수프(2.5.6.13.16.)  
구슬아이스크림(딸기)(1.2.5.)  
오이피클(13.)  
\* 에너지/단백질/칼슘/철  
676.5/19.7/117.2/2.3

건강하고  
따뜻한 겨울 보내세요.




◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.judong.es.kr>→학교소식→급식→식단

◇ 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

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.