



# 2021년 12월 영양소식

<http://www.judong.es.kr/>

역은이 : 영양교사 나정임  
식생활관 ☎ 535-2931

## 감기 이야기

### 감기란?

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

### 감기의 증상



바깥으로 작은 감기의 예방은 면역력 강화~!



건강을 뚝딱! 행복을 뚝딱!



목감기에 좋은 **도라지**



감기를 예방하는 **콩나물국**



감기를 예방하는 **풋고추**



감기 증상 완화해주는 **생강**



예방접종으로  
감기예방!!

감기를 일으키는  
200종이 넘는 바이러스  
하나하나 대응은 불가



감기를 예방하려면 무엇보다  
잘 먹고 잘 쉬어야 합니다.

**감기 조심하세요!**

## 절기 이야기 (12월)

❄️ 동지(12월 22일)

동지는 일 년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음 해가 되는 날이란 뜻 또는 작은 설) 이라 하여 명절로 지켜왔다.



<팥죽>



<동치미>



# 12월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	12/1 Wed 수다날	12/2 Thu	12/3 Fri
		<ul style="list-style-type: none"> <li>김밥맛볶음밥(1.2.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>양송이배추된장국(5.6.13.18.)</li> <li>쫄면이북만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>오이무침(5.6.)</li> <li>도시락김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>시금치조갯살된장국(5.6.13.18.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.13.18.)</li> <li>돼지불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>통살치킨(1.2.5.6.12.13.15.16.)</li> <li>당근배추김치(절임배추)(9.13.)</li> <li>유기농감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>통밀밥(6.)</li> <li>소고기순두부국..(5.13.16.)</li> <li>낙지볶음과소면(5.6.13.17.18.)</li> <li>무생채.(13.)</li> <li>간장깻잎장아찌</li> <li>돈까스치즈볼(1.2.5.6.)</li> </ul>
12/6 Mon	12/7 Tue	12/8 Wed 수다날	12/9 Thu	12/10 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>우리밀삼색수제비(1.5.6.13.18.)</li> <li>콩나물무침(5.6.18.)</li> <li>느타리버섯볶음</li> <li>닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.)</li> <li>유기농감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>친환경귀리밥</li> <li>순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>건파래볶음(5.13.18.)</li> <li>오이부추무침(5.6.13.18.)</li> <li>연잎돼지훈제(1.5.10.13.)</li> <li>친환경사과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>짜장밥..(5.6.10.)</li> <li>연두부계란탕(1.5.13.18.)</li> <li>유자단무지맛살냉채(5.6.)</li> <li>고구마치즈고로케(1.5.6.)</li> <li>깍두기</li> <li>한라봉푸딩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>약콩밥(5.)</li> <li>쇠고기미역국(5.6.13.16.18.)</li> <li>꼬막살오이무침(18.)</li> <li>굴소스어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>닭고기카레튀김(1.5.6.13.15.)</li> <li>단감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>맑은아귀탕(5.6.13.18.)</li> <li>소고기두부조림(5.6.16.18.)</li> <li>임연수데리야끼(5.6.12.13.)</li> <li>치즈스틱(1.2.5.6.)</li> <li>김부각(5.6.)</li> </ul>
12/13 Mon	12/14 Tue	12/15 Wed 수다날	12/16 Thu	12/17 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>한우갈비탕(1.5.6.8.16.)</li> <li>삼치무조림(5.6.)</li> <li>감자채볶음(5.)</li> <li>교자만두(1.5.6.10.13.16.18.)</li> <li>친환경딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차수수밥</li> <li>소고기도란탕(13.16.)</li> <li>오징어야채볶음(5.6.13.17.18.)</li> <li>미역줄기볶음</li> <li>크림떡볶이(가래떡면)(2.5.6.10.12.13.16.18.)</li> <li>친환경배</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>차조밥</li> <li>닭미역국(13.15.)</li> <li>오징어장조림(5.6.17.18.)</li> <li>쫄면떡볶이(2.5.6.10.12.13.15.)</li> <li>국산콩나물무침(5.)</li> <li>과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰흑미밥</li> <li>모듬햄부대찌개(2.5.6.9.10.13.)</li> <li>굴소스어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>애호박버섯볶음(5.)</li> <li>계란말이(유정란)(1.5.9.)</li> <li>유기농감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>시금치된장국(5.6.13.18.)</li> <li>고구마순무침(5.6.18.)</li> <li>치즈떡닭매운찜(2.5.6.13.15.18.)</li> <li>야채튀김(1.5.6.18.)</li> <li>코코아음료(2.)</li> </ul>
12/20 Mon	12/21 Tue	12/22 Wed 수다날	12/23 Thu	12/24 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>꽃게탕..(5.6.8.9.13.18.)</li> <li>단호박닭간장찜(5.6.13.15.18.)</li> <li>깻잎찜(5.6.13.18.)</li> <li>김부각(5.6.)</li> <li>설빙콩고물인절미(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.)</li> <li>도토리묵무침(5.6.18.)</li> <li>배추나물</li> <li>통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)</li> <li>친환경딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>콩나물밥/간장양념(5.6.13.16.18.)</li> <li>북어국..(1.5.13.)</li> <li>파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.)</li> <li>팔죽(13.)</li> <li>단감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>육개장..(1.13.16.)</li> <li>간고등어구이(5.7.13.)</li> <li>골뱅이오이무침(5.6.13.18.)</li> <li>새송이돈육장조림(5.6.10.18.)</li> <li>유기농감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>홍미쌀밥</li> <li>근대된장국(5.6.13.18.)</li> <li>계란찜(1.2.9.13.)</li> <li>숙주나물</li> <li>돼지불고기(5.6.10.13.18.)</li> <li>크로와상..(1.2.5.6.)</li> </ul>
12/27 Mon	12/28 Tue	12/29 Wed 수다날	12/30 Thu	12/31 Fri
<ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>시금치조갯살된장국(5.6.13.18.)</li> <li>오이부추무침(5.6.13.18.)</li> <li>느타리버섯볶음</li> <li>리얼치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>친환경딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>맑은아귀탕(5.6.13.18.)</li> <li>마파두부(5.6.10.12.13.18.)</li> <li>맛있는잡채(1.5.6.8.13.16.18.)</li> <li>굴소스어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)</li> <li>유기농감귤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>단호박카레밥(1.2.5.6.10.12.13.16.)</li> <li>북어국..(1.5.13.)</li> <li>울외장아찌(13.)</li> <li>무생채(9.13.)</li> <li>친환경배</li> <li>핫도그(1.2.5.6.10.16.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>닭곰탕(13.15.)</li> <li>코다리찜(5.6.18.)</li> <li>가지나물(5.6.18.)</li> <li>미역줄기볶음</li> <li>동글만두(1.5.6.10.16.18.)</li> <li>무생채</li> </ul>	<p>졸업식 및 종업식</p>

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)