



2020년 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 나온 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 21일)

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	12/1 Tue	12/2 Wed 수다날	12/3 Thu	12/4 Fri
	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) · 오징어장조림(5.6.17.18.) · 건파래볶음(5.13.) · 오리훈제와 · 레몬우삼(1.5.6.13.16.18.) · 담근배추김치(절임배추)(9.13.) · 친환경 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 맛있는비빔밥(5.6.10.13.) · 건새우아육국(5.6.9.13.18.) · 인절미맛탕수육(1.5.6.10.11.12.13.) · 무생채(13.) · 친환경감귤 	<ul style="list-style-type: none"> · 통밀밥(6.) · 소고기무국..(5.13.16.18.) · 고추호박소고기조림(5.6.13.16.18.) · 매실장아찌 · 낙지볶음과 소면(5.6.13.17.18.) · 쌀쪄러스(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 약콩밥(5.) · 한방오리탕.(13.) · 소고기두부조림(5.6.13.18.) · 계란말이.(1.5.9.) · 임연수데리야끼(5.6.12.13.) · 포도주스(5.13.)
12/7 Mon	12/8 Tue	12/9 Wed 수다날	12/10 Thu	12/11 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰기장밥 · 우리밀상색수제비(1.5.6.13.18.) · 미나리초무침(5.6.13.) · 느타리버섯볶음 · 닭고기밤조림(굴소스)(5.6.13.15.18.) · 우리밀미니고구마파이(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 울무밥 · 한우갈비탕.(1.5.6.8.16.) · 삼치우조림(5.6.) · 임실비엔나소시지조림(2.6.10.12.13.15.) · 갈릭파이(1.2.5.6.13.) · 친환경 딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 짜장밥..(5.6.10.) · 북어국..(1.5.13.) · 레몬한입단무지 · 임실닭가슴살소시지조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) · 골드키위 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 돼지뼈감자탕..(5.6.10.18.) · 가지나물(5.6.18.) · 소고기청포묵무침(1.5.6.13.16.18.) · 통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 포도워터젤리 	<ul style="list-style-type: none"> · 통밀밥(6.) · 새우탕(5.9.13.18.) · 계란찜(1.2.9.13.) · 잔멸치겉튀김(5.6.13.18.) · 닭고기카레튀김(1.5.6.13.15.) · 친환경감귤
12/14 Mon	12/15 Tue	12/16 Wed 수다날	12/17 Thu	12/18 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 육개장..(1.13.16.) · 실파김무침(5.6.13.18.) · 명태통살까스(1.2.5.6.13.18.) · 친환경 딸기 · 아이스슈(1.2.5.6.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) · 유즐리 · 멸치볶음(5.6.13.18.) · 춘천닭갈비(5.6.13.15.16.18.) · 미역줄기볶음 · 친환경감귤 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 콩나물북어국(5.13.) · 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) · 소불고기(5.6.13.16.18.) · 우리밀단호박호떡(1.2.5.6.13.) · *담근갯잎김치(5.6.13.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 약콩밥(5.) · 닭미역국(13.15.) · 삼치우조림(5.6.) · 소고기떡볶음(1.5.6.13.16.18.) · 숯불바베큐조림(5.6.10.12.13.18.) · 멀티비타프로바이오틱스(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) · 친환경배추된장지짐(5.6.13.18.) · 무장아찌 · 통가슴살치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) · 아이러브요거트(딸기)(2.)
12/21 Mon	12/22 Tue	12/23 Wed	12/24 Thu	12/25 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 소고기버섯국(13.16.) · 주꾸미야채볶음(5.6.13.) · 떡속에떡갈비(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) · 팔죽(13.) · 친환경감귤 	<ul style="list-style-type: none"> · 통밀밥(6.) · 모듬햄부대찌개(2.5.6.9.10.13.) · 단호박닭간장찜(5.6.13.15.18.) · 도토리묵무침(5.6.18.) · 김말이튀김(1.5.6.16.18.) · 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 차조밥 · 꽃게된장국(5.6.8.18.) · 국산콩나물무침(5.) · 치즈떡볶이(2.5.6.10.12.13.) · 오징어튀김(1.5.6.17.) · 과일샐러드(요거트드레싱)(1.2.5.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 홍미쌀밥 · 근대된장국(5.6.13.18.) · 계란찜(1.2.9.13.) · 숙주나물 · 돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 우리밀베리베리산타케익(1.2.5.6.13.) 	성탄절
12/28 Mon	12/29 Tue	12/30 Wed	12/31 Thu	1/1 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 홍합미역국(5.6.13.18.) · 친환경배추된장지짐(5.6.13.18.) · 돼지수육과상추쌈(5.6.10.16.18.) · 도라지강정(2.5.6.13.) · 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 순두부연포탕(5.13.) · 가지나물(5.6.18.) · 닭정육볶음(5.6.13.15.18.) · 골드키위 · 통새우튀김(1.5.6.9.10.16.18.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 친환경귀리밥 · 닭미역국(13.15.) · 물외장아찌(13.) · 골뱅이오이무침(5.6.13.18.) · 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) · 친환경감귤 	<ul style="list-style-type: none"> · 차수수밥 · 건새우아육국(5.6.9.13.18.) · 실파김무침(5.6.13.18.) · 닭카레볶음(2.5.6.13.15.16.) · 모짜렐라찰싹도그(1.2.5.6.10.15.18.) · 방울토마토(12.) 	신정
1/4 Mon	1/5 Tue	1/6 Wed	1/7 Thu	1/8 Fri
<ul style="list-style-type: none"> · 찰보리밥 · 시금치조갯살된장국(5.6.13.18.) · 쫄면이복만두(1.5.6.10.16.18.) · 도토리묵무침(5.6.18.) · 돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 순두부청국장찌개(5.9.10.13.18.) · 쫄면이복만두(1.5.6.10.16.18.) · 도토리묵무침(5.6.18.) · 돼지불고기(5.6.10.13.18.) · 친환경딸기 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰현미밥 · 불낙전골(5.8.13.16.) · 비빔나물 · 하트연어치즈까스(1.5.6.13.) · 두부도넛(1.2.5.6.13.) · 임연수데리야끼(5.6.12.13.) 	<ul style="list-style-type: none"> · 찰흑미밥 · 육개장..(1.13.16.) · 파리고추메추리알조림(1.5.6.13.18.) · 애호박버섯볶음(5.) · 갈치구이(2.5.6.13.16.) · 우리밀브라우니초코케이크(1.2.5.6.13.) · 포도주스(5.13.) 	졸업식, 종업식

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