



2024. 12월 영양소식

Nutrition news (<https://www.ksbs.es.kr>)

발행인 : 교 장 김신철
편집인 : 교 감 이광원
역은이 : 영양교사 노시형
영양상담실 : 442-6387

12월의 제철 식재료



12월의 제철 식재료는 **명태**입니다.

12월 제철을 맞은 명태는 한국인들에게 매우 친숙한 생선입니다. 국물 요리, 구이, 찜 등 다양한 형태로 사용되며 종류와 가공 방법에 따라 무려 36가지의 이름을 가지고 있습니다. 대표적으로 우리 주변에서 자주 만날 수 있는 명태의 이름을 확인해 볼까요?

생태	갯 잡아 올리거나 얼리지 않은 명태
동태	얼린 명태
코다리	내장과 아가미를 제거 후 코에 꿰어 반 건조한 명태
복어	바삭 말린 명태
황태	얼렸다 녹이기를 반복해 노랗게 말린 명태
먹태	황태와 비슷하게 건조한 명태를 불에 구워낸 것
노가리	바삭 말린 새끼 명태

출처: 명태 이름, 생태 동태 황태 먹태 너의 이름은? / 한국수자원공단블로그 (2024)

밤이 가장 긴 날, '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째인 '동지'는 1년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다.

옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각한 동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여 먹는데 팔의 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었기 때문입니다.

팔죽에는 찹쌀로 새알심을 만들어 먹습니다. 새알심은 먹는 사람의 나이만큼 넣어 먹는데, 새알심을 먹으면 나이를 한 살 더한다고 여겼습니다.



출처: 한국민속대백과사전 '동지'

추워진 날씨, 노로바이러스 조심!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 **노로바이러스 감염증**은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

이번 영양소식지에서는 **노로바이러스의 정체와 예방법**을 알아보시다!



노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.



노로바이러스에 감염되면?

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



오한, 근육통



설사



복통



구토



메스꺼움



두통



노로바이러스 예방을 위한 방법은?

1. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
2. 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
3. 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기

물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]



12-2월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon 친환경혼합잡곡밥(5) 사골조랭이떡국(1.9.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 달걀통그랑뵈&케첩(1.2.5.6.10.12.15.16.18) 오이배초무침(5.6.13) 볶음김치(9.13) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/26.3/173.1/2.9	12/3 Tue 친환경홍미밥 닭고기미역국(5.6.9.15) 멸치견과류조림(5.6.9.13.14) 비빔만두(1.5.6.7.10.13.16.18) 불력치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/26.4/223.2/1.9	12/4 수다날 친환경잡쌀현미밥 한우육개장(5.6.9.13.16) 떡갈비&파채(1.5.6.10.13.16) 흥진미채조림(1.5.6.13.17) 고구마맛탕(13) 배추김치(9) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/23.4/195.8/2.8	12/5 Thu 칼슘강화기장밥 시금치유부원장국(5.6.9.13) 버섯크림파스타(1.2.5.6.10.13.16.18) 뼈없는달걀배큐구이(1.2.5.6.12.13.15) 볶음김치(9.13)/무생채(9.13) 사과당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.7/30.1/297.6/3.2	12/6 Fri 친환경발아현미밥 김치콩나물국(5.9) 시금치나물 단호박감자채볶음(13) 수제왕돈까스(1.2.10) 배추김치(9) 옷담사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/29.0/256.4/2.2
12/9 Mon 우리밀밥(6) 한우갈비탕(1.5.6.9.16) 숙주미나리무침 애호박새송이볶음(5.6.13.18) 달고기김치볶음(5.6.9.13.15) 배추김치(9) 소떡소떡꼬치/소스(1.2.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.2/22.3/222.7/2.9	12/10 Tue 친환경검정쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 햄계란카츠(1.2.5.6.10.12.13.18) 도토리묵상추무침(5.6) 파래김자반볶음(5.13) 볶음김치(9.13)/샤인머스켓 오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.7/22.9/212.6/2.8	12/11 수다날 햄김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 황태콩나물국(5.9) 짜장떡볶이(1.2.5.6.13.16) 오징어채소어묵바(5.10.17) 깍두기(9) 우리밀초코브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.9/19.5/206.1/2.9	12/12 Thu 친환경기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 부추무침(5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 배추김치(9) 단감 사과바나나요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/25.5/273.3/2.5	12/13 Fri <small>저탄소환경급식</small> 친환경보리밥 국수장국(1.5.6.9) 친환경콩나물볶음(5) 삼치순살데리야끼구이(5.6.13) 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 볶음김치(9.13)/친환경딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.4/23.4/174.0/2.5
12/16 Mon 친환경차수수밥 쇠고기미역국(5.6.9.16) 돼지채소불고기(5.6.10.13) 햄계란전(1.2.5.6.10.15.16) 양념깻잎장아찌 배추김치(9) 공주밤티라미수(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.2/26.3/209.0/3.4	12/17 Tue 친환경잡쌀현미밥 양송이크림스프(2.5.6.13.16) 목살잡스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 토마토파스타(1.2.5.6.10.12.13.16) 친환경콩나물무침(5) 볶음김치(9.13)/청포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 678.8/25.6/180.6/2.6	12/18 수다날 짜장면(2.5.6.10.13.16) 해물짬뽕국(2.5.6.9.10.13.17.18) 양념치킨(2.5.6.12.13.15.18) 찜만두(1.5.6.7.10.18) 꼬들단무지(13) 배추김치(9) 친환경사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 575.5/29.0/238.1/4.3	12/19 Thu 친환경혼합잡곡밥(5) 차돌박이정국장찌개(5.6.9.16) 소시지채소볶음(2.5.6.10.13.15.16.18) 상추치커리무침(5.6) 오징어김치전(5.6.9.17) 볶음김치(9.13) 친환경감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/21.5/265.7/3.2	12/20 Fri <small>저탄소환경급식</small> 친환경홍미밥 참치김치찌개(5.9) 통살새우가스&크림소스(1.2.5.6.9.13) 떡볶이(1.5.6.13.16) 요거트과일샐러드(2) 배추김치(9) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.4/20.2/202.8/2.0
12/23 Mon 친환경발아현미밥 뼈없는감자탕(2.5.6.9.10.13) 오리채소불고기(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13) 흥진미채조림(1.5.6.13.17) 볶음김치(9.13) 슈크림붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.4/28.3/235.3/3.4	12/24 Tue 칼슘강화기장밥 열갈이배추된장국(5.6.9) 한우불고기(5.6.13.16) 브로콜리초화(5.6.13) 단호박감자채볶음 배추김치(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.1/21.7/272.1/3.2	12/25 Wed 	12/26 Thu 우리밀밥(6) 달걀국수(5.6.15) 꼬마떡갈비조림(5.6.10.13.15.16.18) 메추리알어묵조림(1.5.6.13) 오이부추무침(5.6.13) 볶음김치(9.13) 자몽허니블랙티(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.7/24.0/174.1/3.3	12/27 Fri 방학식 짜장밥(2.5.6.10.13.16) 어묵국(1.5.6.9) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 숙주미나리무침 깍두기(9) 초코샌드살과자(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.1/25.3/184.9/2.3
2/3 Mon 친환경차수수밥 쇠고기무국(9.16) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18) 파래김자반볶음(5.13) 배추김치(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.7/24.7/194.5/2.8	2/4 Tue 친환경잡쌀현미밥 한우육개장(5.6.9.13.16) 목살오향장육(5.6.10.12.13) 오이배초무침(5.6.13) 명엽채볶음(5.6.13) 볶음김치(9.13) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/27.0/317.9/2.4	2/5 수다날 백세카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 황태콩나물국(5.9) 오븐등심돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.16) 양배추참깨소스샐러드(1.5.12.13) 배추김치(9)/오렌지당근주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/17.1/200.8/2.5	2/6 Thu 친환경혼합잡곡밥(5) 한우우거지된장국(5.6.9.13.16) 돼지간장불고기(5.6.10.13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 친환경콩나물무침(5) 깍두기(9) 오레오마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/26.9/233.9/3.0	2/7 Fri 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), ⑲ژ

◇ 영양 및 원산지 안내 : <http://www.ksbs.es.kr> → 알림마당 → 식생활관 → 급식게시판

◇ 보호자님께서는 학생이 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기되지 않은 식품에 대해서도 거부 및 알레르기 증상을 보일경우 사전에 개별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하고자 합니다

◇ 위 식단은 학사일정과 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.