



2월 식단 및 위생·영양소식지

스스로 서고
더불어 사는
행복한 교육공동체

찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

식품의약품안전처

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

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

음식 또는 물 또는 환경



누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

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



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

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

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



겨울철 건강관리

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!!

채소 & 과일

딸기 사포닌이 풍부해 체내 이노작용에 도움

시금치 철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적

유자 비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방

시금치 식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움

배추 섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음

귤 비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물

명태 고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과

굴 철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음

고각 비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



2월 학교급식 식단 안내



2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu	2/7 Fri
친환경차조밥 북어채콩나물국(5.9) 오리주물럭(5.6.13) 순살가자미구이 (2.5.6.12.13.16.18) 부추무침(5.6) 배추김치(9) 수수부꾸미(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/25.6/143.4/2.9	친환경울무밥 우리밀물만두국 (1.5.6.10.16.18) 비엔나알감자조림 (2.5.6.10.13.15.16) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 깻잎순복음(5.6) 배추김치(9) 딸기생크림도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 642.9/22.9/180.5/5.0	새우계란볶음밥 (1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16) 아욱된장국(5.6) 두부조림(5.6.13) 관동기 (1.2.5.6.12.13.15) 깍두기(9) 파인애플주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.4/36.5/232.2/4.6	친환경찰현미밥 불낙찌개(5.6.13.16) 단호박간장사태찜 (5.6.10.13) 건파래볶음(5.13) 웨이감자(2.5) 배추김치(9) 초코회오리참쌀파배기 (2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/35.5/166.0/3.1	친환경찰기장밥 실파계란국(1.9) 투움바크림우동 (2.5.6.9.10.13.16) 순살닭갈비(5.6.13.15) 미역줄기볶음(5) 배추김치(9) 친환경한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.6/38.9/309.5/3.9
2/10 Mon	2/11 Tue	2/12 Wed 수다날	2/13 Thu	2/14 Fri
친환경차수수밥 돼지사골순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 순살닭바베큐볶음 (1.2.5.6.12.13.15) 레몬크림명태탕수(5) 숙주베이컨볶음 (5.6.10.13.18) 깍두기(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 581.3/37.9/150.5/5.0	친환경잡곡밥(5) 우리콩청국장찌개 (5.9.10) 보쌈(5.6.10) 삼색무국(5.6.13) 친환경채소쌈/쌈장 (5.6.13) 배추김치(9) 타코야끼 (1.2.5.6.10.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/36.4/164.1/3.2	치킨마요볶음밥 (1.5.6.13.15) 종합어묵국(1.5.6) 황도샐러드/요구르트드레싱(1.2.5.6.11.12) 떡볶이(1.5.6.13) 깍두기(9) 리치코코주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.0/21.0/161.4/2.1	친환경찰보리밥 해물칼국수(6.9.13.17) 두부미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 참나물무침 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 688.3/24.6/68.8/1.7	친환경귀리밥 돼지등뼈감자탕(10.13) 묵은지닭볶음탕 (5.6.9.13.15) 계란말이(1.5.6.8) 치커리유자청무침 (5.6.13) 총각김치(9) 우리쌀팔호빵(1.2.5.6) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/38.7/159.3/4.0
2/17 Mon	◇ 신흥초등학교 학교급식재료 원산지 표시 ◇ * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부:국내산 * 배추, 고춧가루(김치):국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우/가공품:국내산 * 고등어, 갈치, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 오징어/가공품:국내산/페루산 * 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산 * 다랑어:원양산, 명태/가공품:러시아산 * 양고기, 염소고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세 미사용			◇ 알레르기 정보 ◇ 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함), 19.잣

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://school.jbedu.kr/kshin> → 신흥소식 → 학교급식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있으며 보리차를 끓여 제공하고 있습니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.