



찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

식품의약품안전처

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℃,
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

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



☆ 한 해의 시작(설날)-2024.2.10



설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



12월, 2월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산시 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루) : 국내산(짜개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산 * 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채, 페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 - 사용 안함!				12/1(학생선정식단) 강황밥 쇠고기당면국(9.16) 연근우영조림(5.6.13) 동파육(10) 상추부추들깨무침 소떡소떡(1.2.5.6.10.12.13.15) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/31.9/201.9/3.2
12/4	12/5	12/6(수다날)	12/7	12/8
귀리밥 삼계탕(9.15) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 시금치나물(4) 햄구이(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/31.4/197.7/3.5	울무차조밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13) 오징어채조림(17) 쇠고기버섯불고기(16) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/30.8/136.2/4.3	짜장밥(2.5.6.9.10.13.16) 팽이버섯계란국(1.9) 스틱단무지 닭고기탕수(2.5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/33.8/403.6/3.6	찰기장밥 부대찌개/사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 소고기장조림(1.16) 파래무침(13) 감자채볶음 배추김치(완)(9) 연근부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/26.3/130.8/3.7	찰쌀현미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 숙주검정깨무침 닭갈비(2.5.6.15) 깍두기 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/24.5/139.9/4.5
12/11	12/12	12/13(수다날)	12/14	12/15(채식식단)
통밀밥(6) 아구콩나물국(5.9.13) 보코치나샐러드(2.12) 오이무침 목살스테이크(2.10.12) 배추김치(완)(9) 인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.4/31.8/266.8/2.7	차수수밥 전복죽(18.19) 배추된장국(5.6.9) 고시래기겨자무침(13) 콩나물돈육불고기(5.6.10.13) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/29.8/378.9/4.2	돌자반야채밥(5.16) 단호박스프(2.5.6.9.13.16.18) 감바스(9.12.13) 치킨유자샐러드(1.2.5.6.13.15.18) 배추김치(완)(9) 크림치즈토스트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.1/35.3/181.3/3.4	미밥 육개장(1.9.13.16) 오리훈제굴소스볶음(5.6.13.18) 잡채(1.5.6.10.13.16) 취나물들깨볶음 깍두기 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 607.6/28.5/215.9/5.2	찰홍미밥 김치콩나물국(5.9) 짜장떡야채볶음(1.2.5.6.13.16) 생선커틀렛(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 단호박샐러드(1.2.5.6.14) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.0/27.0/231.6/2.3
12/18	12/19	12/20(수다날)	12/21	12/22(동지)
차수수밥 꼬지어묵국+물떡(1.5.6.9) 콩나물무침(5) 오리김치주물럭(5.6.9) 배추김치(완)(9) 방울토마토(12) 쇠미역쌈(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.0/24.6/225.4/2.9	보리밥 감자탕(5.6.9.10) 봄동들깨나물 낙지야채볶음(5.6.13.18) 대구살치즈구이(2.6) 배추김치(완)(9) 참다래 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.5/31.5/262.6/3.3	카레밥(2.5.6.9.10.12.13.16.18) 연두부계란국(1.5.9) 오이부추무침 닭다리튀김(1.2.5.6.15) 총각김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 614.8/35.1/211.8/3.2	귀리밥 찰떡(1.2.5.6) 참치김치찌개(5.6.9) 도토리묵무침(5.6) 목살구이/쌈장(5.6.10) 배추김치(완)(9) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.5/29.3/210.3/3.6	찰쌀현미밥 팔갈국수(6.13) 웰빙멸치조림(4.14) 두부김치(5.6.9.10) 새우튀김(1.5.6.9.13) 배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.3/32.2/167.3/3.4
화	목	금	월	화(학생선정식단)
12/26	2024/ 2/1	2024/2/2	2024/2/5	2024/2/6
통밀밥(6) 냉이된장국(5.6.9) 토마토부추샐러드(12) 투움바누들떡볶이(1.2.5.6) 찹스테이크(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.3/26.7/217.1/5.1	찰홍미밥 바지락순두부찌개(1.5.6.9.13.17.18) 토마토부추샐러드(12) 김치치즈함박스테이크(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 김구이 배추김치(완)(9) 생크림도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.1/21.9/347.5/6.7	찰쌀현미밥 쇠고기미역국(9.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물(4) 삼치구이(6) 배추김치(완)(9) 찹쌀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.3/28.1/184.7/2.4	흑미밥 어묵우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 오이달래무침(5.6) 스틱단무지 연어구이(1.5.13) 깍두기 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.5/20.3/207.1/2.2	김치볶음밥(1.5.6.9.10.16) 냉이된장국(5.6.9) 바베큐푹(5.6.10.12.13.16) 울외장아찌 계란후라이(1) 핫코코아(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/33.6/321.2/4.9

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.