



자기만의 빛깔로 행복한 삶을 꿈꾸는 배움터

12월, 1월 영양교육 및 식단안내

가정통신
군산월명초
2024- 105호

☆ 노로바이러스 감염 주의

겨울철에 주로 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

☆ 노로바이러스 감염 예방 방법

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



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기



☆ 겨울 절기(동지) 12월21일

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 해로운 것을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.

☆ 면역력을 높이는 생활 습관

체내 바이러스와 세균 등 병원체의 공격을 방어하는 '면역력'이 저하되면 질병에 걸릴 수 있어 건전한 식생활 및 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기 - 지방이 적은 육류, 생선류, 콩류, 과일, 채소, 해초류

2. 건강한 식생활 실천하기 - 영양소를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요.

- 간식을 먹을 때에는 패스트푸드, 과자 대신에 **고구마, 과일, 우유** 등을 섭취해요.
- 탄산음료, 가당 음료 대신 **물을 충분히 마셔요.**

물은 우리 몸 속 전해질의 평형을 유지해 주고, **면역력을 높이는 데 도움**을 줘요.

3. 올바른 손 씻기 습관화하기 - 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 제거하여 우리의 면역력을 높여주고, 감염률을 절반으로 줄여줄 수 있습니다.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면하기 - 규칙적이고 살짝 땀이 날 정도의 적당한 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]

2025.1.6. 월	7 화			
친환경참쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 돈독살편육/된장소스(5.6.10) 마늘편감자채볶음 배추김치(전복)(9) 아이스슈(초코)(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 574.0/22.8/81.8/2.2	종업식 졸업식 		-알레르기 유발식품 표시 1난류, 2우유, 3메밀, 4땅콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8계, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13아황산염, 14호두, 15닭고기, 16쇠고기, 17오징어, 18조개류(굴,전복,홍합 포함), 19자	☞식재료 원산지 표시 안내 *쌀:군산시 친환경유기농쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *김치(배추, 고춧가루):국내산 *쇠고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 *고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 갈치, 주꾸미, 낙지, 미꾸라지:국내산 *명태:러시아산, *다랑어/가공품:원양산

2024년 12월, 2025년 1월 식단 안내

<https://school.jbedu.kr/kswm> , 식생활관 472-3076

월	화	수	목	금
2	3	4 (수다날) [저탄소밥상]	5	6
친환경참쌀밥 한우미역국(5.6.16) 닭안심살강정(고추마요) (1.5.6.12.13.15) 콩나물우침(5), 김치(9) 방울토마토(12) 요거트찰떡(남원참쌀)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 594.1/17.6/69.7/1.6	친환경찰현미밥 우동(1.2.5.6.9.13) 오리훈제감자볶음(5.6) 치즈돈가스(60g/)소스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(전복)(9) 양배추피클(비트) *에너지/단백질/칼슘/철 566.9/18.4/93.1/1.3	새우달걀볶음밥(1.2.5.6.8.9.13.16.18) 해물짬뽕국(5.6.8.9.16.17.18) 부추새송이만두짬(30g)(5.6) 순두부/양념장(5.6) 배추김치(전복)(9), 배(생과) 찰수수부꾸미(40g)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.0/17.9/119.9/2.2	친환경찰보리밥 한돈 돼지국밥(5.10) 시금치나물(5.6) 로제마라떡볶이(2.5.6.10.15.16.18) 연어치즈가스(1.5.6.13) 배추김치(전복)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/27.9/153.2/2.5	친환경참쌀밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 부추달걀볶음(1) 구운김(개별김2g) 배추김치(전복)(9) 국산검은콩칼슘두유(5) 굴(친환경) 우리쌀빵설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/21.7/249.0/1.9
9	10	11 (수다날) [저탄소밥상]	12	13
친환경참쌀밥 돈육순두부찌개(5.9.10) 가지두반장볶음 (5.6.12.13.18) 버섯한우불고기 (5.6.13.16.18) 파래돌김자반(5), 배추김치(9) 국산감자튀김(오븐) (5.6.12), 배(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.6/22.5/54.5/3.6	친환경찰현미밥 닭고기떡국(15) 계절채소쌈, 쌈장(5.6.13) 도라지사과초우침(5.6) 돈육볶음(매운맛) (5.6.10.13) 오징어부추전(1.5.6.9.17) 배추김치(전복)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.2/26.7/74.8/2.0	오징어김치볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.17.18) 친환경누룽지탕 잔멸치두부조림(5.6) 전복새송이버터볶음(2.5.18) 단호박튀김(25g)(1.5.6) 배추김치(전복)(9) 딸기(지역인증) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/18.3/107.7/2.4	친환경찰보리밥 한우육개장(1.5.6.16) 고기찜빵만두 (45g)(5.6.10.16.18) 새우살애호박볶음(9.13) 자장닭볶음 (1.5.6.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 굴(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/26.4/98.7/3.5	친환경울무밥 돈육청국장찌개(5.6.9.10) 해물우동볶음 (1.2.5.6.8.9.13.16.17.18) 브로콜리간장우침(5.6) 닭안심텐더 (52g)(1.2.5.6.15.16) 네모단무지 배추김치(전복)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.5/25.8/87.9/2.6
16	17	18 (수다날) [저탄소밥상]	19	20
친환경참쌀밥 닭무국(5.6.15) 전복한우장조림 (5.6.13.16.18) 느타리버섯볶음(5.6) 왕새우튀김(1.5.6.9.12.13) 배추김치(전복)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/25.6/73.7/2.4	친환경찰현미밥 낙지호박국 한우스파게티 (1.5.6.10.12.13.16) 삼겹살마늘오븐구이 (쌈우)(10) 배추김치(전복)(9) 요구르트-엑살65ml(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/22.4/83.4/2.0	친환경찰옥수수밥 바지락살수제비국(5.6.18) 메추리알애목케첩조림 (1.5.6.10.12.13.16) 우리밀채소튀김(1.5.6.18) 배추김치(전복)(9) 배(생과) 사과요구르트(군산, 100ml)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.3/17.2/180.9/2.6	돈육자장덮밥 (1.5.6.10.13.16) 대게살달걀탕(1.8) 고사리들깨볶음 등심꺾바로우(유자소스) (1.5.6.10.12.13.18) 철판군만두(1.5.6.10.16.18), 배추김치(전복)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/23.7/87.7/5.8	친환경차조밥 참쌀새알팔죽/인절미 (2.5.6) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 숙주미나리우침 버섯한우볶음(5.6.13.16.18) 방울토마토구이(5.6.12.13.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.3/26.1/72.1/3.3
23	24	25	26	27
친환경참쌀밥 인삼한우갈비탕(1.5.6.16) 근대된장우침(5.6) 클로렐라생선가스(대구) (1.5.6.12.13) 배추김치(전복)(9) 사과(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/23.5/136.8/3.2	친환경찰현미밥 잔치국수(1.5.6) 오징어어묵바(40g) (5.6.10.13.15.17.18) 돈육목살바베큐(오븐) (6.10.12.13) 배추김치(9), 유자단무지 초코바(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.3/26.7/87.9/2.0		친환경찰보리밥 삼계탕(5.6.15) 꼬막시금치우침(5.6.18) 미트볼파스타볶음(투움바) (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(전복)(9) 배(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 509.7/20.3/70.5/2.7	친환경귀리밥 한우사골배추국(5.6.13.16) 국산찰소대짬2.5.6.10.13.16) 국물떡볶이(1.5.6) 영덕대게살달걀구이 (1.2.5.6.8.10) 배추김치(전복)(9) 굴(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/22.3/142.5/3.9
30	31	1 (2025년 새해 첫날)	2	3
친환경참쌀밥 한우무들깨국(5.6.16) 돈육김치볶음(5.9.10) 파래돌김자반(5) 코리안BBQ피자/피클 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.5/24.8/202.7/2.8	친환경찰현미밥 마라탕(중식)(5.6.9.10.13.15.16.17.18) 콩나물우침(5), 채소춘권(5.6) 오리훈제/배우침 (1.2.5.6.13) 배추김치(9), 딸기(군산) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/24.7/85.7/2.2		친환경참쌀밥 한우사골떡국(1.13.16) 느타리표고버섯볶음(5.6) 크랜베리미트볼볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 갈치순살구이 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(전복)(9), 배(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.9/23.9/63.6/2.0	친환경찰현미밥 한우머릿고기국(5.6.16) 새송이버섯볶음(5.6) 닭안심커틀렛(텐더45g)(1.2.5.6.15.18) 배추김치(전복)(9) 슈크림만주(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.8/23.3/69.3/2.6
<p>☞ ‘수다날’ 운영- 수요일은 다 먹는 날(저탄소 환경 급식, 지구 환경 살리기 교육), 저탄소 실천 급식 운영(주1회 저탄소밥상, 채식식단 제공)</p> <p>☞ 위 식단은 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</p> <p>☞ 제공 된 식단 사진이 학교 홈페이지- 알림마당- 식생활관- 이달의 식단에 있습니다.</p> <p>☞ 식재료 원산지 및 영양표시, 축산물 이력 정보가 학교 홈페이지- 알림 마당에 있습니다.</p>				