



2020년 9월호

영양소식

<http://kunsan-gh.hs.kr> 식생활관 440-1150

군산여자고등학교
교 장 : 김 종 기
교 감 : 허 미 영
담 당 : 강 세 라

<코로나바이러스감염증-19>

□ 코로나19란?

2019년 12월 중국 우한에서 처음 발생한 뒤 중국 전역과 전 세계로 확산된 호흡기 감염질환이다. 초기에는 원인을 알 수 없는 호흡기 전염병으로만 알려졌으나, 세계보건기구(WHO)가 2020년 1월 9일 해당 폐렴의 원인이 새로운 유형의 코로나바이러스(SARS-CoV-2, 국제바이러스분류위원회 2월 11일 명명)라고 밝히면서 병원체가 확인됐다.

□ 감염 경로

코로나바이러스감염증-19(코로나19)는 감염자의 비말(침방울)이 호흡기나 눈·코·입의 점막으로 침투될 때 전염된다. 여기서 비말감염은 감염자가 기침·재채기를 할 때 침 등의 작은 물방울(비말)에 바이러스·세균이 섞여 나와 타인에게 감염되는 것으로 통상 이동거리는 2m로 알려져 있다.

□ 코로나19 증상

2~14일의 잠복기를 거쳐서 발열(37.5℃ 이상), 호흡기 증상(기침, 인후통 등), 폐렴, 근육통과 피로감, 설사 증상이 나타난다.

□ 감염병 예방 수칙

1. 손바닥, 손톱 밑 비누로 꼼꼼하게 손씻기
2. 기침할 땐 옷소매로 가리기
3. 기침 등 호흡기증상자는 반드시 마스크 착용 (의료기관 방문 시 필수)
4. 선별진료소(의료기관) 방문 시 의료진에게 해외여행력 알리기
5. 감염병이 의심될 땐 관할보건소 또는 1339, 지역번호 +120 상담

출처 : 질병관리본부

<건강생활수칙>

영양
관리영양은 높이고,
열량은 낮추고

활동량 감소 시
활동량에 맞추어 음식 섭취량 줄이기



면역력 강화에 도움을 주는 과일, 채소
다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상)



체력유지를 위해 단백질 식품을
다양하게 섭취하기
(생선, 계란, 콩, 지방이 적은 육류 등)



갈증해소를 위해 탄산음료나
가당주스보다 물을 충분히 마시기

신체
활동덜 앉아 있고,
더 움직이고

30min
앉아 있거나 누워 있는 시간 줄이고,
가능한 한 30분마다 몸을 움직이기



스트레칭, 간단한 체조, 근력운동
동영상 보며 집 안에서 운동하기
(성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간)



텔레비전 시청, 휴대전화 등을 이용하거나
재택근무할 때에도 찻잔이 일어나서
움직이기



일상생활에서 가능한 한 활동 늘리기
(산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등)



아외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서
신체활동 하기

출처 : 보건복지부

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/ 밥, 죽, 누룽지	김치/ 배추, 고춧가루	쇠고기/ 가공품	돼지·닭·오리 고기/가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	고등어/ 가공품	갈치/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	참조기/ 가공품	두부/ 콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/ 가공품	아귀/ 가공품	주꾸미/ 가공품
국내산	김치전제외 김치류:국내산 김치전:배추(국산) /고춧가루(중국산)	국내산 (한우) /별도 표시	국내산 /국내산	별도표시	러시아/ 별도표시 (명엽채 등)	국내산 /별도 표시	세네갈산 /별도 표시	별도 표시	중국산/ 별도 표시	국내산/ 별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치:원양산	국내산/ 별도 표시	베트남산/ 별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://kunsan-gh.hs.kr>)에 안내되어 있습니다.



9월 학교급식 식단 안내



8/31	9/1	9/2 수다날	9/3	9/4
친환경녹미밥 무청콩가루된장국 (2.5.6.9.13.19.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 주꾸미닭볶음(5.6.13.15.) 타코야끼(1.2.5.6.13.) 깍두기(9.) 오레오츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 749.9/29.6/145/4.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 새알만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 골뱅이해초국수무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 오징어어묵버섯볶음 (1.5.6.13.17.18.) 배추김치(9.) 고마워감귤C(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 954.3/36.7/159.6/4.5	스팸마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 고구마돈사태찜(5.6.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.) 온두부/복은김치(5.9.12.13.) 깍두기(9.) 친환경포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 945.5/49.2/193/6	친환경기장밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18.) 안동찜닭(5.6.13.15.16.) 사과오이무침(5.6.13.) 부추장떡(5.6.13.) 충각김치(9.) 미니치즈볼핫도그 (1.2.5.6.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 682.4/29.7/84.9/3.6	친환경흑미밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 도토리묵무침(5.6.13.) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.) 연어갈릭스테이크구이 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 수제요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 711.9/38.4/251/4.6
9/7	9/8	9/9 수다날	9/10	9/11
친환경초록통보리밥 참치김치찌개(2.5.6.9.12.18.) 황도샐러드/요거트D (1.2.5.6.11.) 로제포테이토함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 조기구이(5.6.13.) 섬박지(9.) 초코칩쿠키(로컬)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 818.3/38.6/167.2/6.1	친환경현미밥 꼬꼬찜뽕(2.5.6.13.15.16.17.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 고구마줄기된장무침 (5.6.13.) 숯불오리불고기(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 사랑해사과C(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 882.9/38.2/198.6/5	스쿨치밥(1.5.6.10.12.13.15.18.) 맑은유부장국(1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 국물갈비/콩나물무침 (5.6.10.13.) 삼색모듬피클 가자미구이/간장소스 (2.5.6.13.) 열무김치(9.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철분 867.6/59/202.6/5	친환경초록통밀밥(6.) 얼큰버섯누룻지탕(2.5.9.13.18.) 아삭이고추된장무침(5.6.13.) 청양풍돈육불고기/파채 (5.6.10.13.16.) 순살닭꼬치(5.6.15.) 깍두기(9.) 학교로간복송아(11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 825.1/44.3/100.8/11.1	친환경잡쌀밥 종합어묵국(1.2.5.6.9.18.) 공치김치조림(깹)(5.6.9.13.) 닭감자두반장조림 (5.6.12.13.15.18.) 꽃말샐러드 (1.5.6.8.12.13.18.) 충각김치(9.) 코코넛카야잼토스트 (1.2.5.6.10.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 904.1/37.6/211/6.1
9/14	9/15	9/16 수다날	9/17	9/18
친환경통곡물밥(5.) 맑은미역국(2.5.6.9.18.) 코다리콩나물찜(5.13.) 청경채겉절이(5.6.13.) 탕수육(5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.) 허니버터옥수수구이 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 720.8/39.8/127.8/4.4	친환경차조밥 돼지등뼈순두부찌개 (2.5.6.9.10.13.18.) 달테이불파스타샐러드/참깨 D(1.5.6.12.) 중식가지돈육볶음 (5.6.10.12.13.18.) 자메이카치킨(닭다리)(15.) 깍두기(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 743.5/33.6/109.2/4.1	삼선자장밥 (2.5.6.9.13.16.17.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 야채계란찜 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 양파매실장아찌(5.6.13.) 주꾸미닭볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 라임후레쉬주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 772.6/44.2/142.2/4.7	친환경녹미밥 순댓국(2.5.6.9.10.13.16.18.) 고구마돈사태찜(5.6.10.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 통살새우가스(1.2.5.6.9.) 배추김치(9.) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철분 946.1/40.7/176.4/7.3	친환경혼합잡곡밥(5.) 잔치국수(1.2.5.6.9.18.) 돼지고기수육(5.6.10.) 불어묵고추장볶음(1.5.6.13.) 김치전(1.5.6.) 배추김치(9.) 모듬쌈/저염쌈장(자율) (5.6.12.13.) 플러스오 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 905.4/50.8/182.4/5.3
9/21	9/22	9/23 수다날	9/24	9/25
친환경초록통밀밥(6.) 김치어묵국(1.2.5.6.9.18.) 미역줄기맛살볶음(5.) 닭갈비(5.6.13.15.) 수제소시지야채볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.) 딸기우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 794.4/43.1/269.4/4.3	친환경초록통보리밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 알감자버터구이(2.5.13.) 케이준치킨가스 (1.5.6.13.15.18.) 열무김치(9.) 야과(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 946.8/33.3/134.3/6.3	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 매콤콩나물국(2.5.9.18.) 돼지갈비묵은지찜(5.6.9.10.13.) 삼색묵무침(5.6.13.) 피자순권(1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 떠먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 893.1/40/254.1/4.7	친환경수수밥 조갯살수제비국(1.2.5.6.9.18.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 유자단무지냉채(5.13.) 맛초김치킨(5.6.13.15.) 배추김치(9.) 청굴에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 826.7/38.9/145.2/4.2	친환경기장밥 들깨감자토란국 (2.5.6.9.16.18.) 돈육복합 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 고춧잎나물(5.6.13.) 열무김치(9.) 참치김치볶음&두부 (5.9.12.13.) 무화과파이(1.2.5.6.14.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 802/48.8/257.9/6.9
9/28	9/29	9/30 수다날		
친환경흑미밥 굴림만두떡국 (1.2.5.6.9.10.13.16.18.) 어묵묵은지조림(1.5.6.9.13.) 안동찜닭(5.6.13.15.16.) 쌈다시마/초장(5.6.13.) 열무김치(9.) 오징어먹물피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.17.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 883.3/42.1/223.1/3.9	친환경통곡물밥(5.) 쇠고기육개장(2.5.6.9.16.18.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 알떡스테이크/감자S (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 삼치칠리강정(4.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 참쌀꿀약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 824.5/27.4/154.5/4.8	추석연휴		

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 440-1150)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산여자고등학교 홈페이지 (<http://kunsan-gh.hs.kr>) → 향파소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.