

2024학년도 12월 교육급식안내

교무실 : 063-452-3732

행정실 : 063-452-1979

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

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

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.

누구나?? 년, 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 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

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



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

☆ 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!!

채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이노산에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 과열병에 좋음

수산물



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



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

☆ 겨울 절기(동지)-12.21

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





12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경보리밥/현미잡곡밥 새알심만두국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 오이고추무침(5.6) 청양풍달야채볶음 (5.6.12.13.15.18) 임연수어구이(5.6) 배추김치(9) 수제블루베리요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 637.3/27.8/165.1/3.6	친환경흑미밥 현미잡곡밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 국산도토리묵채소무침(5.6) 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 하트연어치즈까스 (1.5.6.12.13) 깍두기(9) 상하목장요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 636.4/28.9/236.0/2.9	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) /현미잡곡밥 미소된장국(2.5.6.9.18) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 왕교자만두 (1.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 686.0/22.6/231.9/4.7	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 누룽지닭다리삼계탕 (2.5.6.9.13.15.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 무채장아찌 오징어김치전(1.5.6) 깍두기(9) 친환경굴 에너지/단백질/칼슘/철 655.0/34.8/96.0/3.0	친환경차조밥/현미잡곡밥 육개장 (2.5.6.9.10.13.16.18) 가지나물(5.6) 우영어묵채소볶음(1.5.6.13) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6) 배추김치(9) 스위트애플망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 610.8/23.3/114.7/1.9
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경기장밥 현미잡곡밥 돈육순두부찌개 (2.5.6.9.10.18) 채소달걀찜(1.2.9) 돈육불고기(5.6.10.13) 청경채나물 총각김치(9) 카야버터바게트(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/34.5/151.4/3.3	친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18) 사과 시금치나물(13) 로제찜닭(5.6.13.15.18) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 528.9/24.7/229.2/2.9	곤드레나물밥&양념장 (5.6.16) 현미잡곡밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.13.18) 바나나 참나물우렁초무침(5.6.13) 순살치킨양파크림소스 (1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 568.5/24.3/224.2/2.8	친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 어묵무국(1.2.5.6.9.13.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 갈릭치즈샐러드(1.2.5.6.12) 목살스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기(9) 꿀떡 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/26.9/117.0/2.0	친환경울무밥/현미잡곡밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 메추리알불어묵조림(1.5.6.13) 실곤약야채초무침(5.6.13) 겉갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 689.6/24.1/127.0/5.4
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경귀리밥/현미잡곡밥 소고기미역국 (2.5.6.9.13.16.18) 단호박달걀장조림 (5.6.13.15) 치커리유자청무침(13) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 허니유자주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 583.0/24.7/96.0/2.0	친환경차수수밥 현미잡곡밥 매운동태탕(2.5.6.9.18) 우스터함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 꼬시래기볶음(5) 야채게란말이(1.5) 카스타드호떡(1.2.5.6) 총각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/29.2/288.2/4.9	자장밥(1.2.5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 채소달걀국(1.2.5.6.9.13.18) 청참외장아찌 왕스덕유린기(5.6.13.15) 깍두기(9) 뽀로로요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/30.3/129.8/2.0	친환경발아현미밥 현미잡곡밥 한방갈비탕(2.5.6.9.16.18) 공치캔김치조림(5.6.9.13) 꼬들꼬들오이지 두부양념구이(5.6) 깍두기(9) 친환경굴 에너지/단백질/칼슘/철 514.8/20.9/220.9/5.4	친환경보리밥 현미잡곡밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 숙주미나리무침(13) 오리불고기(5.6) 갈치카레구이 (2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 요플레(샤인머스켓)(2) 에너지/단백질/칼슘/철 719.6/28.0/225.5/2.6
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri 서탄소그린밥상
친환경흑미밥 현미잡곡밥 감자수제비국 (2.5.6.9.13.18) 잡쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 크리스피돈강정(2.5.6.10.12.13) 순살가자미구이(5.6.13) 깍두기(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 611.2/23.7/134.3/6.2	친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 토마토스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 보코치니샐러드 (2.5.6.12.13) 등갈비바베큐퓨킴 (6.10.12.13) 총각김치(9) 산타케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 747.8/34.7/188.2/2.9	중추 2 성탄절	친환경차조밥 현미잡곡밥 홍합미역국(2.9.18) 단팥호빵(1.2.5.6) 브로콜리초장(5.6.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 페스츨리돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 715.0/24.1/152.7/3.6	친환경기장밥 현미잡곡밥 잔치국수(1.2.5.6.9.18) 도라지오이무침(5.6.13) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 딸기 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/25.9/135.6/3.3
12/30 Mon	◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇ *쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(때루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁개, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치, 천일염 등은 국내산 사용			
친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.16) 유부버섯된장찌개 (2.5.6.9.18) 열무된장무침(5.6) 닭갈비볶음(5.6.13.15) 배추김치(9) 브라우니(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/26.8/174.3/2.7	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 급식게시판 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다. ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.			

◇ 알레르기 정보 ◇

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장