



꿈과 슬기가 넘치는 즐겁고 행복한 학교

2022학년도 12-1월 영양소식지



군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116

※ 식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.(식품위생법 제2조 14항) 또한 집단 식중독은 2명 이상의 사람이 동일한 식품을 섭취한 것과 관련되어 유사한 식중독 양상을 나타내는 것을 의미합니다.

※ 노로바이러스란?

겨울철 식중독의 주요 원인균으로서 환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염됩니다. 노로바이러스의 특성상 낮은 온도에서도 오래 생존하며, 소량으로도 발병이 가능합니다. 또한 추운 날씨로 개인 위생관리가 소홀해진 겨울철에 발생 빈도가 높으며 실내 활동이 많아 사람 간 감염 또한 쉬워집니다.

※ 노로바이러스 식중독 Q&A

Q1. 노로바이러스가 무엇이며 증상이 어떠한가요?

노로바이러스는 오염된 음식물이나 물 등을 섭취 할 경우 사람에게 식중독을 일으키는 장관계 바이러스의 일종입니다.

바이러스에 오염된 식품 섭취 후 24~48시간이 지나면 구토, 설사, 복통 등과 같은 식중독 증상을 유발합니다.

특히 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 탈수 증상 등에 유의하여야 합니다.

Q2. 상한음식을 조심하면 노로바이러스 식중독에 걸리지 않나요?

노로바이러스는 오염된 음식섭취뿐만 아니라 사람 간 접촉을 통해서도 전파됩니다.

따라서 증상이 있다면 가급적 사람 간 접촉등을 피해야 합니다.

Q3. 겨울철에 노로바이러스 식중독 발생이 왜 높아지나요?

노로바이러스는 기온이 낮은 겨울철에 바이러스의 생존기간이 연장되고 감염력이 높아지며

영하 20℃에서도 잘 살아남을 수 있기 때문에 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생합니다.

Q4. 식중독은 전염되나요? 노로바이러스 식중독은 전염력이 높나요?

식중독균에 따라 전염이 될 수 있습니다. 노로바이러스의 경우, 단 10개의 입자로도 감염될 수 있으며 전염력이 매우 강한 특성이 있습니다. 따라서 깨끗이 손 씻기 등 철저한 개인위생 준수가 중요합니다. 노로바이러스 식중독, 지금부터 더욱 각별한 주의가 필요합니다.

※ 노로바이러스 식중독 예방법



출처: 식품의약품안전처 블로그

★ 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.





12~1월 학교급식 식단 안내



◇ 식재료 원산지표시 안내 ◇

***쌀:**군산시 친환경쌀
***콩:**국내산, 두부콩:국내산,
***배추김치(고춧가루):**국내산(찌개용,반찬용)
***돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:**국내산
***쇠고기:국내산 한우**
***고등어,오징어,참조기,아귀,방어:국내산**
***낙지,주꾸미/가공품:베트남**
***명태:러시아산, 갈치:세네갈, 꽃게:중국산, 다랑어: 원양산**
***수산물가공품:진미채(페루)**
***양고기,미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락은**
사용 안함!

◇ 알레르기 정보 ◇

①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,
 ⑧계,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),⑳잣

12/1 **Thu**

친환경흑미밥
 현미잡곡밥
 돈육김치찌개
 연두부달걀찜(1.2.5.9.)
 시금치나물(13.)
 크리스피돈강정
 (2.5.6.10.12.13.15.16.)
 각두기(9.)
 친환경사과
 에너지/단백질/칼슘/철
 562.4/26.1/135.4/7

12/2 **Fri**

친환경기장밥
 현미잡곡밥
 ★잔치국수(5.6.9.)
 ★온두부/볶음김치
 (5.9.12.13.)
 청경채겉절이(5.6.)
 ★꿀떡
 ★오리훈제/머스타드소스
 (1.2.5.6.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 653.9/26.9/166/3.8

12/5 **Mon**

친환경차수수밥
 현미잡곡밥
 소고기조랭이떡국(1.5.16)
 청양풍뿔야채볶음
 (5.6.12.13.15.)
 ★해물우동볶음
 (5.6.9.12.13.17.18.)
 미역줄기맛살볶음
 (1.5.6.8.)
 우리쌀아몬드스콘
 (1.2.5.6.)
 배추김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 700.2/25.5/85.4/3

12/6 **Tue**

친환경통밀밥(초)(6.)
 현미잡곡밥
 관자미역국
 (2.5.6.9.13.16.18.)
 돈육불고기
 (5.6.10.12.13.)
 가지나물(5.6.)
 임연수어구이(5.6.)
 배추김치(9.)
 ★뽕피침
 에너지/단백질/칼슘/철
 506.2/29.7/91.1/4.3

12/7 **Wed** 수다날

현미잡곡밥
 ★스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
 팽이버섯된장국(5.6.12.)
 참나물우렁초무침
 (5.6.13.)
 ★왕교자만두
 (1.5.6.10.15.16.18.)
 ★치즈떡볶이
 (2.5.6.12.13.)
 배추김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 687.8/26.5/225.3/3.5

12/8 **Thu**

친환경혼합잡곡밥(5.)
 현미잡곡밥
 육개장(5.6.10.13.)
 도라지오이무침(5.6.13.)
 해물모듬완자전
 (1.2.5.6.8.9.16.17.18.)
 맛조각가자미순살강정
 (5.6.13.15.)
 석박지(9.)
 친환경황금향
 에너지/단백질/칼슘/철
 556.5/25/119.3/4.2

12/9 **Fri**

현미잡곡밥
 친환경서리태밥(5.)
 딸기
 소고기무국(5.9.13.16.)
 진미채조림
 (1.5.6.13.17.)
 광치캔김치조림(5.6.9.)
 치킨너겟샐러드
 (1.2.5.6.12.13.15.)
 총각김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 639.9/32.9/200.9/3.8

12/12 **Mon**

친환경귀리잡곡밥
 현미잡곡밥
 새알심만두국
 (1.5.6.10.15.16.18.)
 유채나물무침(5.6.13.)
 ★치즈닭갈비볶음
 (2.5.6.13.15.)
 두부양념구이
 (1.5.6.12.13.)
 배추김치(9.)
 짜오짜오(2.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 647.5/33.6/176/3.1

12/13 **Tue**

친환경보리밥
 현미잡곡밥
 매운동태탕(5.6.9.12.)
 세발나물초무침(5.6.13.)
 돈육간장불고기
 (5.6.10.13.)
 ★야채계란말이(1.5.)
 총각김치(9.)
 배
 에너지/단백질/칼슘/철
 574.7/33.4/139.5/3.6

12/14 **Wed** 수다날

★돈육김치볶음밥
 (1.2.5.6.9.10.13.15.16)
 현미잡곡밥
 미소된장국(5.6.12.)
 토마토바질샐러드
 (1.2.5.6.12.13.)
 ★순살치킨양파크림소스
 (1.2.5.6.12.13.15.16.)
 배추김치(9.)
 ★티라미수조각케이크
 (1.2.5.6.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 567.2/23.5/166.8/2.5

12/15 **Thu**

친환경차조밥
 현미잡곡밥
 ★재첩수제비국
 (5.6.9.13.18.)
 미니갈비김치찜
 (5.6.9.10.13.)
 애기배추된장무침(5.6.)
 애호박전&텔리팝전
 (1.2.5.6.10.15.16.)
 각두기(9.)
 파인애플
 에너지/단백질/칼슘/철
 560.8/26.6/174.3/3.6

12/16 **Fri**

친환경보리밥
 현미잡곡밥
 ★유부우동국
 (1.2.5.6.7.9.13.18.)
 도토리묵채소무침(5.6.)
 오리불고기(5.6.13.)
 삼치데리야끼구이
 (5.6.13.)
 배추김치(9.)
 ★친환경굴
 에너지/단백질/칼슘/철
 627.5/25.7/115.7/3.4

12/19 **Mon**

친환경흑미밥
 현미잡곡밥
 바나나(13.)
 ★햄도넛찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.14.15.16.)
 돈육메추리알장조림
 (1.5.6.10.13.)
 근대무침(5.6.)
 갈치카레구이
 (2.5.6.12.13.16.)
 배추김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 573.2/33.4/138.2/3.7

12/20 **Tue**

친환경기장밥
 현미잡곡밥
 맑은아귀탕(5.6.9.12.)
 호두연근조림
 (5.6.12.13.14.)
 버섯잡채(5.6.12.13.)
 신김치닭매운조림
 (5.6.9.13.15.)
 총각김치(9.)
 듀얼칩파이(1.2.5.6.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 655.3/27.6/124.7/3.3

12/21 **Wed** 동지

소고기버섯콩나물밥&양념
 간장(5.6.13.16.)
 현미잡곡밥
 연두부북어달걀국
 (1.2.5.9.18.)
 꼬시래기무초무침
 (5.6.13.)
 통살새우케틀렛&크리미어
 니어스(1.2.5.6.9.)
 배추김치(9.)
 ★회오리감자(5.6.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 634.6/23.4/263.8/4.5

12/22 **Thu**

친환경차수수밥
 현미잡곡밥
 ★한방갈비탕
 (2.5.6.9.13.16.18.)
 순살고등어감자조림
 (5.6.7.13.)
 오이각쪽무침(13.)
 연양식바삭불고기&어린잎
 채소(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
 배추김치(9.)
 석박지(9.)
 친환경방울토마토(12.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 595.8/28.4/92.3/3.2

12/23 **Fri**

친환경통밀밥(6.)
 현미잡곡밥
 낙지연포탕
 (5.6.9.16.18.)
 안동식찜닭(5.6.13.15.)
 ★콩나물무침(5.)
 소시지야채볶음
 (2.5.6.10.12.13.15.16.)
 배추김치(9.)
 ★크리스마스케이크(딸기)
 (1.2.5.6.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 579.1/33.2/242.1/3.7

12/26 **Mon**

친환경혼합잡곡밥(5.)
 현미잡곡밥
 어묵무국(1.5.6.9.13.)
 숙강두부무침(5.6.12.)
 감자채피양볶음
 (1.2.5.6.10.15.16.)
 닭다리살바베큐조림
 (5.6.12.13.15.18.)
 길쭉이쌀호떡(1.2.5.6.)
 배추김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 627/26/120.1/3.2

12/27 **Tue**

현미잡곡밥
 친환경서리태밥(5.)
 감자탕(5.6.9.10.)
 오이고추무침(5.6.)
 주꾸미낙지볶음
 (5.6.12.13.)
 데리야끼멘츠카츠
 (1.5.6.)
 각두기(9.)
 친환경사과
 에너지/단백질/칼슘/철
 660.6/33.1/160.4/4.5

12/28 **Wed** 수다날

김밥볶음밥
 (1.2.5.6.8.10.15.16.)
 현미잡곡밥
 콩나물국(5.6.9.13.)
 실곤약야채초무침
 (5.6.13.)
 ★로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
 ★고구마튀김(5.6.)
 단호박튀김(1.5.6.)
 배추김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 600.6/19.5/174.1/2.7

12/29 **Thu**

친환경귀리잡곡밥
 현미잡곡밥
 딸기
 소고기미역국
 (5.6.9.13.16.)
 닭날개데리야끼조림
 (5.6.13.15.18.)
 애호박느타리볶음
 연어갈릭치즈구이
 (1.2.5.6.13.)
 배추김치(9.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 546/27.8/99.8/3.1

12/30 **Fri**

친환경보리밥
 현미잡곡밥
 건새우아욱된장국
 (5.6.9.)
 수육/쌈장(5.6.10.)
 ★무말랭이무침(5.6.13.)
 깐쇼새우/칠리소스
 (1.5.6.9.12.13.16.)
 보쌈김치(9.)
 ★아이스슈(1.2.5.6.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 602.3/26.6/238.3/4.5

1/2 **Mon**

친환경차조밥
 현미잡곡밥
 소고기조랭이떡국(1.5.16)
 매운돼지갈비찜
 (5.6.10.13.)
 메추리알불어묵조림
 (1.5.6.13.)
 콩나물무침(5.)
 배추김치(9.)
 레몬파운드케이크
 (1.2.5.6.14.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 657.1/28.3/97.8/3.5

1/3 **Tue**

작은밥
 ★자장면
 (2.5.6.10.13.16.)
 감귤양상추샐러드
 (1.2.5.6.12.)
 ★수제등심탕수육
 (1.5.6.10.12.13.)
 배추김치(9.)
 몽글몽글복숭아에이드
 (11.)
 에너지/단백질/칼슘/철
 642.1/21.9/96.4/1.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.kunsandong.es.kr> →알림마당
 →급식소식→급식게시판
 ◇ 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 있습니다.
 ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
 ◇ 학생들의 의견이 반영된 메뉴에 별표(★)가 표시되어 있습니다.
 맛있게 골고루 먹고 건강하게 자라는 동초 어린이가 되길 바랍니다.