



12월 영양소식

전북특별자치도 순창군 구림면 방화로 6

교무실 ☎ 063)652-8424

FAX 063)653-5352

http://www.kurim.kr

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?? 넌, 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

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★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



팍

사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



유과

비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



시래기

식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



마늘

섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



명태

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



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



고각

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.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]



12월 학교급식 식단 안내



12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경기장밥 쇠고기미역국(16) 로제닭찜(2.5.12.13.15) 오이부추무침(5.6.13) 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9) 롤케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.7/32.7/165.5/3.3	친환경귀리밥 오리탕(5.6.13) 단무지숙주나물 마파두부조림(5.6.10.12.13.18) 매실된장고등어구이(5.7) 배추김치(9) 우리쌀씨앗호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.5/39.7/315.2/5.7	치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 배추된장국(5.6) 게살콩나물무침(5.6) 사각어묵고추장볶음(1.5.6) 깍두기(9) 무농약우리밀단호박찜빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.2/35.8/325.2/5.1	친환경올무밥 순두부찌개(5.9.10) 간장돼지갈비찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 사과 김부각(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.4/34.5/270.5/3.6	친환경차수수밥(5) 소고기무국(16) 해물우동볶음(5.6.9.10.12.13.17.18) 삼치무조림(5.6.13) 도토리묵무침(5.6) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.8/40.9/427.9/3.5
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경차조밥 부추바지락국(5.18) 상추쌈 청경채나물 돼지불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 참쌀파래기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/37.2/324.4/6.2	친환경찰보리밥 육개장(5.16) 미역오이초무침(13) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 통닭다리살 바베큐훈제(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 야채스틱&무쌈*(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 634.3/39.3/267.6/5.8	친환경찰흑미밥 한우갈비탕(1.5.6.16) 쌈다시마브로콜리/초고추장(5.6.13) 왕새우튀김(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.9/20.9/145.8/4.4	친환경혼합잡곡밥(5) 해물된장국(5.6.8.17) 소고기장조림(1.5.6.16) 볶음파래김자반(5) 조기구이(5) 배추김치(9) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 669.8/42.0/141.4/5.2	친환경찰현미밥 우동국(1.5.6.9.13) 연두부/양념장(5.6) 취나물된장무침*(5.6) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 661.3/37.8/292.6/5.2
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
친환경기장밥 종합어묵국(1.5.6) 양배추쌈&쌈장* 게살콩나물무침(5.6) 주꾸미상겹살볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.1/31.1/246.9/4.7	친환경귀리밥 닭곰탕(15) 계란찜(1) 모듬채소피클 수제생선가스/타르타르소스(1.2.5.6.13) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.7/38.9/245.1/4.3	친환경찰흑미밥 팔팔국수(6) 골뱅이무침(5.6.13) 느타리버섯어묵볶음(1.5.6.13.18) 숯불닭꼬치구이(5.6.13.15) 깍두기(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 659.2/32.7/112.5/8.8	친환경혼합잡곡밥(5) 계란치파국(1) 시금치나물(5.6) 오리훈제채소무침(1.5.6.13) 우리쌀치즈떡볶이(1.2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 662.1/27.4/215.1/2.6	목살볶음밥(5.6.10.12.13.18) 짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 단무지무침 청경채나물 탕수육(1.5.6.10.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/36.9/225.6/4.0
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed 수다날	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경올무밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 참치계란말이(1.5.16.18) 닭다리구이(5.6.13.15.18) 새우가득멘보사(1.5.6.9) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.9/37.1/197.5/3.5	친환경혼합잡곡밥(5) 한우설렁탕(소면)(5.6.16) 오징어초무침(5.6.13.17) 애호박새우살볶음(5.9.13) 깍두기(9) 요거트과일샐러드(2.12) 매콤한갈비만두(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 657.6/30.1/103.3/2.6	성탄절	영양밥(5.6.16) 맑은콩나물국(5) 오이부추무침(5.6.13) 잔멸치아몬드볶음(13) 고추장닭봉구이(5.6.15) 애호박부추전(1.5.6.13.18) 굴(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.6/37.1/310.2/5.4	방학식
2/3 Mon	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu	2/7 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 쇠고기미역국(16) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치나물(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.5/41.8/146.6/2.8	친환경차수수밥(5) 우렁된장국(5.6) 수육&상추쌈*(8.9.10.13.18) 쫄면채소무침(5.6.13) 야채튀김(1.5.6) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/39.7/469.5/5.6	어린이채소비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 황태채무국 오이무생채(9.13) 순살닭강정(1.5.6.12.13.15) 요구르트(2) 계란후라이.(1.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/42.9/254.0/3.7	친환경올무밥 꽃게탕(5.8.17.18) 도토리묵무침(5.6) 오리불고기(5.6.13) 미역줄기볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.0/30.2/292.3/4.7	친환경기장밥 등갈비찜(5.10) 등갈비구이(5.6.10.12.13.16.18) 가지나물 치커리유자청무침(12.13) 강자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.6/30.9/202.7/3.4

◇ 구림초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

* 쌀 : 순창군 친환경쌀 * 콩 : 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치 : 배추(국내산),고춧가루(국내산)(찌개용,반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) 축산물가공품 : 국내산(베이컨:수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기, 조피볼락 : 국내산 * 갈치 : 세제갈산, 낙지 : 베트남산, 명태 : 러시아산 * 수산물 가공품 : 국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔은 사용하지 않습니다!

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/kurim> -> 학교소식 -> **식생활관** -> 게시판

◇ 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 ◇ 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! * 안내된 식단은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2024. 11. 30

구 립 초 등 학 교 장