



2022년 12월

## 남원고룡초 급식알림장

<https://school.jbedu.kr/kyoryong>

영양상담실 ☎ 626-2135

### I. 식품 속 숨은 불청객 환경 호르몬

★ **환경호르몬이란??** 우리 몸에서 정상적으로 만들어지는 물질이 아니라, 산업 활동을 통해 생성, 분비되는 화학물질로 인간이 만든 환경 오염물질에서 나오는 변형된 호르몬.  
(내분비계 장애 물질이라고도 함.)

★ **환경호르몬의 문제점** 정상적인 호르몬의 작용을 방해하여 인체 내분비계에 큰 영향을 미치며, 특히 생식기능에 이상을 초래.

#### ★ 환경호르몬의 피해를 줄이려면?

- ▶ 컵라면은 다른 용기에 옮겨서 먹거나, 최소한 10분 이내에 먹도록 합니다.
- ▶ 캔 음료는 되도록 먹지 않도록 노력합니다.  
(음료에는 일반적으로 식품첨가물이 많이 사용되며, 특히 캔은 용기 자체에서도 유해물질이 녹아나올 수 있습니다.)
- ▶ 전자레인지에 플라스틱 용기를 넣어 음식을 데우지 않도록 합니다.
- ▶ 육류의 지방은 되도록 적게 섭취하도록 합니다.  
(환경호르몬은 지방조직에 농축되는 경우가 많으므로 과량의 지방을 섭취하지 않도록 하는 것이 좋습니다.)
- ▶ 되도록 가공식품 또는 인스턴트 식품 섭취를 줄입니다.



### II. 찬바람 불 때 체온 높이는 음식 6가지

#### 1. 참깨

참깨는 150g당 마그네슘이 360mg으로 풍부. 마그네슘은 혈관과 근육을 이완해 혈액순환을 도와 체온을 적절하게 유지. 참깨 외에도 해바라기씨나 아몬드 같은 견과류에 마그네슘이 많아 하루에 한주먹 정도 간식으로 먹으면 좋습니다.

#### 2. 단호박

단호박은 노란색으로 보이게 하는 성분인 베타카로틴이 풍부. 베타카로틴은 항산화 성분으로, 체내 산소공급과 혈액 순환에 도움을 줘 체온을 유지

#### 3. 생강

생강은 '진저론'이란 소염 성분이 있어 체온을 상승시킬 뿐만 아니라 몸속에 숨어 있던 차가운 기운을 빼내는 역할을 합니다. 꿀도 몸속 대사를 촉진하는 식품으로, 꿀에 생강을 절여 절편으로 먹는 것도 체온 상승을 돕습니다.

#### 4. 계피

계피는 혈류량을 늘리고 혈액 순환을 촉진해 몸을 따뜻하게 합니다. 계피의 주성분인 '신남알데하이드'는 살균·항암효과, 계피는 그냥 먹기보다 생강과 함께 차로 끓여 마시면 좋습니다.

#### 5. 부추

동의보감에 따르면 부추는 몸을 따뜻하게 하므로 배가 잘 아프거나 손발이 찬 사람이 즙을 내어 먹으면 좋은 식품으로 철분이 함유되어 있어, 혈액 생성과 혈액 순환을 도와줍니다.

#### 6. 마늘

마늘의 알리신 성분은 비타민 B군의 흡수를 도와 체내 에너지 대사를 활발히 하고, 병원균을 죽여 감염을 예방해 줍니다.

노로바이러스 예방법

## 개인 위생관리

1

개인 위생  
철저히 유지



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손씻기  
(외출 후, 배변 후, 식사 전·후 등)

2

음식 충분히  
익혀 먹기



조개 등 패류 조리 시  
85℃ 이상, 1분 이상 가열 후  
음식 섭취

3

끓인물  
마시기



오염이 의심되는  
지하수 사용 금지 및  
식수는 끓여서 섭취



## 12월 학교급식 식단 안내



◇ 교통초 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:남원시 친환경쌀 (참쌀,잡곡:국내산 유기농, 2022년산) * 콩:국내산(두부, 순두부) * 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 미꾸라지, 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:수입산, 주꾸미:수입산, 명태:수입산, 다랑어: 원양산, 미꾸라지 : 국내산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:수입산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 미사용.			12/1 <b>Thu</b>	12/2 <b>Fri</b>
			친환경 참보리밥 최고기비역국(13.16.) 순살치킨가래볶음 (2.5.6.13.15.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.10.13.) 고춧잎 무침 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.7/38.2/147.8/4.2	옥수수 친환경 잡곡밥(5.) 닭곰탕(13.15.) 삼치테리야끼구이(2.5.6.13.) 햄감자채볶음(2.5.6.10.) 메밀묵무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.8/35.4/133.3/3.7
12/5 <b>Mon</b>	12/6 <b>Tue</b>	12/7 <b>Wed</b>	12/8 <b>Thu</b>	12/9 <b>Fri</b>
소고기무국(5.13.16.) 달걀찜(1.5.6.13.) 콩나물무침(하얏게)(5.13.) 미트볼채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/32.3/210.3/5.2	친환경 발아흑미밥 순두부찌개(5.9.10.13.) 수제돈가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 가자나물(5.6.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/29.4/146/3.6	친환경 참보리밥 오징어무국(13.17.) 토마토스와게티 (1.2.5.6.12.13.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 야삭 오이 고추무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.3/39.4/143.1/4.9	친환경 올무밥 부대찌개(5.6.9.10.13.15.) 순살 간장 찜닭 (1.2.5.6.12.13.15.) 두부양념구이(5.6.13.) 무생채(5.6.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.7/31.9/171.4/4.1	김밥볶음밥(5.6.10.13.15.) 유부 어묵국(1.5.6.13.) 참나물무침(13.) 새우튀김과 타르소스 (1.5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) 저당요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.2/22.9/241.6/5.4
12/12 <b>Mon</b>	12/13 <b>Tue</b>	12/14 <b>Wed</b>	12/15 <b>Thu</b>	12/16 <b>Fri</b>
친환경 차수수밥 최고기육개장(5.16.) 메추리알새우조림 (1.5.6.13.) 닭봉조림(5.6.12.13.15.) 잔멸치전과볶음 (5.13.14.19.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.4/31.4/111.5/3.7	친환경 올무밥 아욱된장국(5.6.13.) 오징어 브로콜리무침(5.6.17.) 마역줄기 맛살볶음 (1.5.6.13.17.) 돼지간장불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647/35.6/236.6/5	친환경 차조밥 동태매운탕(13.17.) 양상추 키위드레싱 샐러드(1.2.5.6.12.13.) 수제치킨가스와 머스터드소스 (1.2.5.6.12.13.15.) 두부양념조림(5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.9/36.9/171.4/3.9	친환경 잡곡밥(5.) 조랭이떡비역국 한우불고기(5.13.16.) 잔미채볶음(1.5.6.13.17.) 채소달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.8/37.5/98.8/3.9	친환경 참보리밥 참치김치찌개(5.9.13.) 수제소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 숙주미나리무침 순살파닭(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.9/34.2/100.5/3.6
12/19 <b>Mon</b>	12/20 <b>Tue</b>	12/21 <b>Wed</b>	12/22 <b>Thu</b>	12/23 <b>Fri</b>
친환경 발아흑미밥 청국장찌개(5.13.) 돼지갈비찜(10.13.) 도라지 오야무침(5.6.13.) 간소새우(오븐조리) (5.6.9.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/34.3/139.3/4.9	친환경 귀리밥 추어탕(5.6.) 사금치무침(5.6.) 치즈블럭돈가스(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.3/28.2/316.4/6	친환경 참보리밥 돼지고기 김치찌개 (2.5.6.9.10.13.) 유채된장무침(5.6.) 간장떡볶이(1.5.6.10.13.) 삼치테리야끼구이 (2.5.6.13.) 직접 담근각두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574/36.5/169.5/3.7	친환경 발아현미밥 닭개장(초등)(13.15.) 미트볼 볶음 (5.6.10.12.13.15.) 달걀 프라이타타(1.5.) 배추김치(9.13.) 동지 팔죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 609.8/29.2/138.5/4	친환경 참쌀밥(추가) 직접 끓인 해물라면 (1.2.5.6.9.17.18.) 단무지무침 케이크 치킨샐러드 (1.2.3.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 딸기요구르트(로컬푸드)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/25.5/272/4.7
12/26 <b>Mon</b>	12/27 <b>Tue</b>	12/28 <b>Wed</b>	12/29 <b>Thu</b>	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 <b>'아황산염'은 식품의 변색을 막기 위한 식품 보존료로 사용되는 일반적인 식품첨가물입니다.</b>
친환경 잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.9.13.) 보리새우 무지찜(9.13.) 오향장육(10.) 상추 유자청 절절이 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/30.5/152.4/4.3	친환경 귀리밥 버섯감자들깨국 참나물초무침(5.6.13.) 바엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.) 돼지불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.7/33.6/100.4/3.6	하이라이스(5.6.10.13.) 김치콩나물국(5.13.) 달래배무침(5.6.13.) 탕수육(후르츠카테일 소스)(1.2.5.6.10.12.13.) 봄동겉절이(9.13.) 차두주(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/30.8/100/3.5	친환경 흑미밥 삼색떡국(13.16.) 도토리묵무침(5.6.13.) 수제돈가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 631.2/32.1/82.2/2.9	

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님과 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 **당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지**해주시기 바랍니다. **문의사항 발생시 본교 식생활관으로 연락주시기 바랍니다(근무시간 오전 8시~오후 4시)**

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모임 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.