



## 겨울철 영양관리 노하우



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있다.

감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해선 비타민이 풍부한 신선한

채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 하여야 한다.

### 1) 규칙적인 식사로 에너지 보충

기온이 낮아진 만큼 기초대사량이 증가해 에너지 소모가 많아지므로 규칙적으로 음식을 섭취해야 한다.



### 2) 체열 손실방지를 위해 식물성지방을 적절하게 섭취



체내 영양공급이 적절히 이뤄지지 않으면 우리 몸은 조직에서 지방을 분해하여 열량을 내므로 체열 손실 방지 위해 아몬드이나 호두등 식물성 지방을 적절히 섭취해야 한다.

### 3) 면역력 강화를 위해 단백질을 충분히 섭취해야 해요.



겨울철 면역력 강화를 위해 생선, 콩류, 고기류 등의 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다.

### 4) 감기예방에 좋은 비타민과 무기질을 충분히 섭취해야 해요.

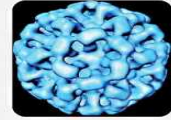
기온이 떨어지면 체내 대사율이 증가되어 비타민의 요구량이 증가한다. 특히 비타민A는 목의 점막을, 비타민C는 호흡기의 상피조직을 건강하게 해 주므로 감기예방에 도움이 된다. 또한 무기질이 부족하면 대사이상, 면역기능 악화 등으로 호흡기 질환, 근육이상을 초래 할 수 있으므로 과일과 신선한 채소를 충분히 섭취해야 한다.



## 노로바이러스란 무엇인가?

### 노로바이러스란?

- 소형·원형의 바이러스로 급성 위장관염을 일으킴
- 감염력이 강함
- 환경에서 생존력이 높음



### 주요 특징은?

- 발병시기 : 겨울철에 주로 발생하고 있으나 최근에는 계절과 관계없이 발생함
- 잠복기 : 24~48시간
- 주요증상 : 설사, 복통, 구토 등
- 지속기간 : 발병 후 1~3일 이내, 자연적으로 치유

### 예방법은?

- 조리 전·후에 항상 손을 깨끗하게 씻을 것
- 식기, 수저, 행주 등은 85℃에서 1분 이상 열탕소독 할 것
- 오염의심 시설·기구는 염소계 살균·소독제 (예, 차아염소산나트륨)를 이용하여 살균·소독 할 것



## 절기 이야기 (2월)

### 입춘 (2월 4일)

2월에는 봄이 왔다는 것을 알려주는 24절기 중, 첫 번째 절기.

입춘날에는 햇나물 무침을 먹었습니다.

햇나물 무침을 먹는 이유는 겨우내 결핍된 신선한 야채를 보충하기 위한 것.



<죽순나물>



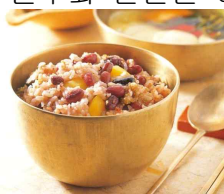
<탕평채>



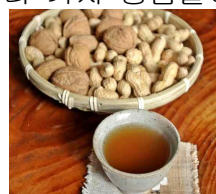
<달래나물>

### 정월 대보름 (2월 5일)

정월대보름은 음력 1월 15일로 한자어로는 '상원(上元)'이라고 한다. 각지에서 새해의 운수와 관련된 여러 가지 풍습들이 행해짐.



<오곡밥>



<부럼&귀밝이술>



<묵은 나물>



# 12,1월 학교급식 식단 안내



12/5 Mon	12/6 Tue	12/7 Wed 수다날	12/8 Thu	12/9 Fri
찰보리밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.18.) 투윌바피스타(1.2.5.6.9.13.) 간장무채 장아찌 돈육콩나물볶음(5.10.) 배추김치(9.13.) 파인애플조각 * 에너지/단백질/칼슘/철 789.9/41.8/251.1/5	찰현미밥 달걀국수(5.13.15.) 비빔국수(5.6.9.13.) 사리/돈장지짐(5.6.9.13.18.) 해물전(1.6.17.18.) 배추김치(9.13.) 음료(피크닉/사과)(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.2/26.7/271.3/4.3	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 계란실파국(1.9.13.) 스틱단무지 치즈방울떡 닭강정(1.2.4.5.6.12.13.14.15.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 요구르트(엔요)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 858.5/42.9/339.4/4.4	찰보리밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.15.18.) 햄/바퀴살(2.5.6.10.) 감자전(1.6.9.13.17.18.) 충각김치(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.4/30.5/285.5/5.1	영양잡곡밥(5.) 감자만두수제비국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 상추부추겉절이 짜두볶음(17.) 탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.16.) 각두구(9.13.) 봉어(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.4/41.3/224.3/4.4
12/12 Mon	12/13 Tue	12/14 Wed 수다날	12/15 Thu	12/16 Fri
찰보리밥 북어감자국(5.13.) 삼치카레간장소스조림(2.5.6.13.16.) 돈육메추리알조림(1.10.13.) 찐빵 만두(1.5.6.10.16.18.) 오이무침(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.5/39.2/109.3/3.9	친환경귀리밥 달걀미역국(5.6.14.15.16.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 노리/비빔국수(9.13.) 호박전/햄전(1.2.6.10.13.15.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/22.9/272.7/2.7	친환경쌀밥(자율) 유부장국(5.6.9.13.) 무생채(9.13.) 해물우동볶음(1.2.5.6.8.9.12.13.15.16.17.18.) 포오크를릿(1.2.5.6.10.12.13.16.) 음료(살구)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.2/35.4/231.7/4.4	감정공밥(5.) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 오징어떡볶음(17.) 납작부침만두(1.5.6.10.16.18.) 충각김치(9.13.) 절편(달걀) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.3/33.7/183.4/5.8	영양잡곡밥(5.) 감자들깨국(9.13.) 달걀조림(5.6.13.15.18.) 오징어초무침(13.17.) 두부두루치기(돈육)(5.9.10.13.) 각두구(9.13.) 듀얼햄파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.5/51.4/248.5/4.2
12/19 Mon	12/20 Tue	12/21 Wed 수다날	12/22 Thu	12/23 Fri
찰보리밥 냉이된장국(9.13.18.) 매운돼지갈비찜(2.5.6.10.12.13.16.18.) 시금치삼색나물무침(1.5.6.13.) 고추참치두부구이(5.12.13.16.) 배추김치(9.13.) 크리스피롤(인절미맛)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.3/39.5/277.3/8.5	찰흑미밥 어묵국(고치)(1.5.6.9.13.16.18.) 숙주들깨무침 건파래볶음(13.) 오리불고기(간장소스)(5.13.) 배추김치(9.13.) 넛츠(호두+아몬드)(14.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.1/28.9/276.5/5	해물장자밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 팽이된장국(5.13.) 단무지 각두구(9.13.) 치즈크림스트림비네이션 피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 음료(피크닉-사과)(11.12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/22.2/134.2/5	찰현미밥 감자탕(5.10.13.) 황포묵간장무침 햄계란말이(1.2.6.10.) 고등어살엿장구(5.6.7.12.13.16.18.) 충각김치(9.13.) 동지팔죽(17.) * 에너지/단백질/칼슘/철 776.9/41.2/153.2/5	영양잡곡밥(5.) 닭고기떡국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 오이도라지초무침(13.) 무생채(9.13.) 새우살샐러드(1.2.5.6.9.13.) 감자채전(2.5.6.10.) 바나나크림치즈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 825.2/28.6/160.3/4.1
12/26 Mon	12/27 Tue	12/28 Wed 수다날	12/29 Thu	12/30 Fri
찰보리밥 감자계란국(1.5.6.) 콩나물무침(5.) 브로콜리쌈다시마 돈육오징어볶음(10.13.17.) 배추김치(9.13.) 대파크림치즈파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.1/30.9/60.5/2.3	차수수밥 아욱된장국(9.13.) 닭고기감자카레볶음(2.5.6.13.15.16.) 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 새송이버섯 간장버터구이(2.) 배추김치(9.13.) 패스트리파베기(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.9/35.8/247.8/7.3	주먹밥(13.) 단무지 배추김치(9.13.) 음료(스위트 트로피컬)(13.) 우리밀 흑미 찐빵(1.2.5.6.) 국수장국(1.5.6.9.13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.4/20.3/194.6/3.4	친환경귀리밥 해물된장찌개(5.6.9.13.17.18.) 계란장조림(1.) 슬라이스소시지야채볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 안양식떡갈비구이(2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 파인애플(조각) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.4/45.2/257.5/5.7	영양잡곡밥(5.) 닭강정(1.13.15.) 참치살메추리알조림(1.5.6.10.13.16.18.) 깻잎찜(13.) 올방개묵무침(13.) 돈육김치볶음(9.10.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 692.4/34.9/200.5/5.9
1/2 Mon	1/3 Tue 종업/졸업식			
밥버거(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 무생채(9.13.) 파닭(1.5.6.12.13.14.15.16.18.) 자두음료(스위트 플럼) 갈릭파이(1.2.5.6.) 양념류(5.6.9.13.14.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.7/50.2/251.2/7.1	<div></div> <div><p>낭비 없는 식생활</p><p>즐거움 수룩 좋아요</p></div>			

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

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주만성중학교 홈페이지 (<https://school.jbedu.kr/manseongms>) → 알림마당 → 식생활관 → 오늘의 식단

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

원산지안내: 쌀-무농약쌀, 소고기-국내산한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 배추김치(배추, 고춧가루)-국내산, 콩(두부)류-국내산, 고등어-국내산, 오징어-국내산, 낙지-중국산, 명태-러시아산, 꽃게-국내산, 오징어가공품-페루산, 칠레산

