



12월 영양소식

발행처 군산미장초등학교
담당자 영양교사 김미림

겨울철 식중독 '노로바이러스'

노로바이러스란?

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



노로바이러스 식중독 대응요령

1



배탈, 설사, 구토 등 식중독 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 의사의 지시를 따릅니다.

2



집단 설사환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고하여 2차 피해를 예방합니다.

4



조리자가 식중독 증상이 있는 경우 즉시 음식을 조리할 중단해야 합니다.

3



노로바이러스 식중독 증상이 회복된 후 최소 일주일 이상 조리과정에 참여하지 않도록 합니다.

노로바이러스 식중독을 예방하려면?

1



비누를 사용하여 30초 손씻기

2



물 끓여 마시기

3



채소, 과일 등 깨끗한 물로 세척하기

4



생식을 삼가고 85℃는 1분 이상 가열하기

5



조리도구는 끓이거나 염소소독하기

6



주변환경 청결히 하기

Gwangju Metropolitan City

Gwangju Metropolitan City

찬바람 불 때,
감기몸살 조심하세요!수분과 비타민C 모두 섭취하는
장기에 좋은 식품이 무엇일까요?

감기예방을 위한 식생활 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.



찬공기

감기발병률 상승

기관지

실내 온도
20~22℃습도
50~60%

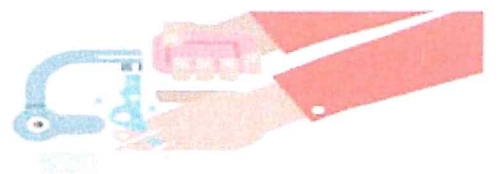
TIP. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적서 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 씹어서 섭취하도록 합니다.

3) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.





12월 학교급식 식단 안내



<p>★전교어린이회의메뉴★ 내가 말한 메뉴가 진짜 급식에??!</p> <p>전교어린이회의를 통해 전달된 희망메뉴 중 채택 된 메뉴는 굵은글씨로 표 시되었어요♥</p> <p>(채택된 과정은 학교홈페이지 '급 식게시판'에 안내되어 있어요.)</p>	<p>12/1 Tue</p> <p>블랜칭초록이통곡물밥(6) 수제주어탕(5.6.13.) 돈육매장조림 (1.5.6.10.13.) 콩나물무침(5.) 용가리치킨너겟&머스터드 (1.2.5.6.13.15.) 깍두기(9.13.) 친환경감귤</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 515.3/26.7/301.4/6.7</p>	<p>12/2 Wed</p> <p>블랜칭초록이통곡물밥(6) 건새우아욱국(5.6.9.) 순살찜닭(5.6.13.) 시금치나물(5.6.) 비엔나볶음 (1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 우리지역초코칩쿠키 (1.2.5.6.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 577/29.6/130.4/4.6</p>	<p>12/3 Thu</p> <p>블랜칭초록이통곡물밥(6) 복엇국(1.5.13.) 도토리묵상추무침(5.6.13) (★전교어린이회의메뉴) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 떡갈비(1.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 580.3/21.9/159.3/3.4</p>	<p>12/4 Fri</p> <p>블랜칭초록이통곡물밥(6) 바지락된장찌개 (5.6.10.13.18.) 캔쥬김치조림(5.6.9.13) 고사리나물(5.6.) 대패삼겹살구이(5.10.) 깍두기(9.13.) &친환경깨알쌈,쌈장 (5.6.) 오이고추(자율)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 599.9/33.6/156.5/6.6</p>
<p>12/7 Mon</p> <p>블랜칭초록이통곡물밥(6) 니모어묵국 (1.5.6.7.13.18.) 씨리얼과친환경사과샐러 드(2.5.6.13.) 돈육잡채 (1.5.6.10.13.) 연양식바삭불고기&어린이 무침(5.6.10.) 배추김치(9.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 578/24.6/91.4/4</p>	<p>12/8 Tue</p> <p>블랜칭초록이통곡물밥(6) 한우미역국(5.6.16.) 단호박감자돼지갈비찜(5. 6.10.13.) 가지나물(5.6.13.) 새우튀김&케첩 (1.5.6.9.12.) 배추겉절이(9.13.) 우리지역삼색꿀떡</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 609.5/28.8/100.9/4.6</p>	<p>12/9 Wed</p> <p>오므라이스 (1.2.5.6.10.12.15.) 팽이미소국(5.6.) (★전교어린이회의메뉴) 수제뿌링글치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9.13.) 친환경감귤</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 587.8/30/104/4.3</p>	<p>12/10 Thu</p> <p>친환경현미밥 근대된장국(5.6.13.) 숙주미나리무침 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 참치김치전 (1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 우리지역도시락김</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 525.2/26.5/82.2/4.7</p>	<p>12/11 Fri</p> <p>친환경현미밥 닭고기무국(1.5.15.) 알갈이된장무침(5.6.) 피즈떡오징어볶음 (2.5.6.13.17.) 갈비산적구이 (1.5.6.10.16.) 배추김치(9.13.) 파김치(자율)(9.13.) 웃담요구르트(딸기)(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철분 596.2/35.2/226.6/6.5</p>
<p>12/14 Mon</p> <p>친환경현미밥 순두부굴국(1.5.6.18.) 무생채(9.13.) 도라지나물(5.) 순살고등어구이(5.7.) 훈제오리구이&무쌈,머스 터드(1.5.6.13.) 우리지역도시락김</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 587.8/29.8/64.2/4.4</p>	<p>12/15 Tue</p> <p>친환경현미밥 맑은미역국(5.6.) 고구마미트번 (1.2.5.6.10.12.) 닭봉오븐구이(13.15.) 배추김치(9.13.) (★전교어린이회의메뉴) 리얼블루베리마카롱 (1.2.6.) 크루통샐러드&웃담딸기요 거트(2.5.6.12.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 583.6/28.3/92.3/3.6</p>	<p>12/16 Wed</p> <p>작은밥(친환경현미밥) 물만두국(1.5.6.10.13.) (★전교어린이회의메뉴) 자장면(大)(1.5.6.10.13) 무농약만달단무지(자율) 깨바로우탕수육 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 친환경딸기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 607/24.3/114.1/12.1</p>	<p>12/17 Thu</p> <p>친환경현미밥 건새우아욱국(5.6.) 케이준치킨샐러드 (1.5.6.15.) 숙감두부무침(5.) (★전교어린이회의메뉴) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추겉절이(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 578.6/31.2/163.6/4.4</p>	<p>12/18 Fri</p> <p>친환경현미밥 모듬해물대찌개&납작당면 (1.5.6.9.10.13.15.16.) 치즈달걀찜(1.2.) 시금치나물(5.6.) 관소새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13.) 친환경딸기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 602.8/26.4/197.9/6.3</p>
<p>12/21 Mon 동지</p> <p>한우콩나물밥&양념장 (5.6.13.16) 근대된장국(5.6.13.) 미니인절미떡(반찬) (5.6.13.) 건취나물볶음(자율)(5.6) 달걀두부부침(1.5.6.13.) 스틱떡갈비구이 (1.6.10.16.) 배추김치(9.13.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 597.5/28.8/135.1/6.6</p>	<p>12/22 Tue</p> <p>친환경현미밥 물만두국(1.5.6.10.13.) 동파육(5.6.10.13.18.) 청와외장아찌 감오징어꼬치구이 (1.2.6.17.) 배추김치(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 612.4/22.4/95.9/5.7</p>	<p>12/23 Wed</p> <p>친환경현미밥 돈육콩비지찌개 (5.6.10.13.) 건새우애호박볶음(5.9.) 도둑동그랑땡전 (1.5.6.10.13.) 조기구이(저학년순살)(5) 배추김치(9.13.) 우리지역초코칩쿠키 (1.2.5.6.) 우리지역도시락김</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 579.5/29.4/104.1/7</p>	<p>12/24 Thu 특식</p> <p>스팸김치볶음밥 (5.6.9.10.13.) 팽이미소국(5.6.) 콩나물무침(자율)(5.) (★전교어린이회의메뉴) 순살양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.) 콤비네이션피자(1.2.5.6. 9.10.12.13.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 배스킨라벤스31(아몬드봉 봉)(1.2.5.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 623.6/23.2/80.5/2.3</p>	
<p>12/28 Mon</p> <p>친환경현미밥 근대된장국(5.6.) 탕평채(5.6.13.16.) 오리불고기(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 친환경딸기 (★전교어린이회의메뉴) 까망베르치즈핫바 (1.5.6.12.)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 546.1/21.3/95.8/5.2</p>	<p>12/29 Tue</p> <p>친환경현미밥 닭고기무국(1.5.15.) 건새우애호박볶음(5.9.) 수제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.) 배추겉절이(9.13.) 우리지역초코머핀(1.2.5.6) 우리지역도시락김</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 586/29.2/53.2/3.1</p>	<p>12/30 Wed</p> <p>친환경현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 건취나물볶음(5.6.) 순살고등어구이(5.7.) 연양식육전&파채무침 (1.5.6.10.) 깍두기(9.13.) 친환경딸기</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 584.9/31.8/112.7/6.4</p>	<p>12/31 Thu</p> <p>친환경현미밥 한우소고기떡국(1.13.16) 순살삼치감자조림(5.6.13) 용가리치킨너겟&머스터드 (1.2.5.6.13.15.) 배추겉절이(9.13.) 웃담요구르트(사과)(2) 우리지역도시락김</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 분 576.8/28.5/91.3/3.2</p>	<p>◇ 알레르기표시 안내 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.자</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 : <http://school.jbedu.kr/mijang> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 코로나19로 안전한 급식제공을 위하여 자율배식대를 사용하지 않으며 본 배식대에서 더 먹기 원하는 학생들에게 음식을 추가로 배식하고 있습니다.

◇ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 변경이 있을 경우 식생활관 게시판과 학교 홈페이지를 통해 안내합니다.