

< 겨울철 건강관리 >

❑ 건강한 겨울나기 비법

건강한 겨울나기 비법은 바로 튼튼한 **면역력**입니다. 찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아지므로 세심한 주의가 필요합니다.

❑ 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이는 방법



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형잡힌 영양섭취



체온유지

❑ 면역력 높이는 일곱가지 슈퍼푸드

 <p>표고버섯</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 항바이러스 효과물질인 레티난 함유 · 면역력을 높이며, 위장을 튼튼하게! 	 <p>단호박</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 베타카로틴이 풍부 · 유해산소제거 및 노화억제, 성인병 예방
 <p>당근</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 베타카로틴이 풍부 · 유해산소제거 및 노화억제, 면역력 증강 	 <p>사과</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 유기산과 펙틴이 풍부 · 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
 <p>무</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 비타민A, 비타민 C가 풍부 · 목감기 예방 효과 	 <p>고등어</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 단백질과 오메가3가 풍부 · 면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월
 <p>감</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 비타민A, 비타민B, 비타민C 모두 함유 · 비타민의 끝판왕 		

❑ 겨울철 노로바이러스 예방수칙

- ① 올바른 손씻기(외출 후, 식사 전, 배변 후 30초 이상 올바른 손씻기)
- ② 끓인 물 마시기
- ③ 음식물은 반드시 익혀먹기
- ④ 채소·과일은 수돗물에 깨끗이 씻어서 벗겨 먹기

[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

◆ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 ◆

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산 | * 콩:국내산, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

< 1 · 2월 식단표 >

1/6 	1/7 	1/8 	1/9 	1/10 
<p>친환경잡곡밥* 5. 냉이된장국* 5.6.9.13.18. 수제소시지우동볶음 2.5.6.10.13.15.18. 돈육메추리알장조림* 1.5.6.10.13.18. 배추김치* 9.13. 친환경굴 * 에너지/단백질/칼슘/철분 987.8/40/264.9/7.8</p>	<p>친환경현미참쌀밥* 떡만두국* 1.5.6.10.13.16.18. 매운돼지갈비찜* 5.6.10.13.18. 미역줄기볶음 1.5.6.13. 배추김치* 9.13. 친환경 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철분 890.8/37.6/200.3/5.9</p>	<p>작은밥&김자반* 13. 짬뽕수제비 5.6.9.10.13.17.18. 참쌀탕수육(꺾바로우)* 1.5.6.10.12.13. 콩나물냉채 1.5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 쥬시쿨(파인맛) 5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 728.3/31.7/148.5/4.9</p>	<p>흰밥 어묵김치국* 1.5.6.9.13.16. 고메함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.15.16. 시금치고추장무침*5.6.18. 석박지* 9.13.18. 마카로니콘샐러드* 1.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 875.9/26.1/140.3/4.7</p>	<p>친환경찰흑미밥* 소고기탕국 5.13.16. 소시지야채볶음* 1.2.5.6.10.12.13.15. 자반고등어찜&양념장* 5.6.7.13.18. 도토리묵참나물무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 742.3/43.9/235.1/7.6</p>
1/13 	1/14 	1/15 	1/16 	1/17 
<p>친환경찰보리쌀밥* 바지락살미역국*5.6.13.18. 닭김치찜* 5.6.9.13.15.18. 숙주계맛살무침*1.5.6.13. 석박지* 9.13.18. 옛날씨앗호떡* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 855.9/32.6/207.2/5.8</p>	<p>날치알김치볶음밥* 2.5.6.9.10.13. 우동장국* 1.5.6.9.13.16.18. 타코야끼&가스오부시* 1.5.6.13.18. 숯불구이맛 소시지# 1.2.5.6.10.12.13.15. 배추김치* 9.13. 양상추샐러드&오리엔탈* 1.2.5.6.10.12.13.16.18. * 에너지/단백질/칼슘/철분 784.7/33.5/174.8/4.4</p>	<p>흰밥 순대국&다진양념* 5.6.10.13.16.18. 고등어무조림* 5.6.7.18. 영양부추겉절이* 13. 배추김치* 9.13. 떠먹는요구르트*2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 751.9/36.3/192.8/5.7</p>	<p>친환경찰흑미밥* 모듬햄부대찌개*1.2.5.6.8. 9.10.12.13.15.16.18. 돈육숯불구이* 5.6.10.13.18. 햄감자채볶음* 2.5.6.10. 깍두기* 9.13. 퓨레뜨밀감푸딩* 1.5.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 920.1/43/164.3/6.4</p>	<p>친환경잡곡밥* 5. 돈등뼈감자탕* 5.6.9.10.13.18. 소시지계란전 1.2.5.6.10.15. 무말랭이고춧잎무침* 5.6.13.18. 배추김치* 9.13. 골드파인애플* * 에너지/단백질/칼슘/철분 946.6/44/226.2/5.4</p>
<p>◇ 알레르기 정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)</p> <p>◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p>◇ 당일 급식 사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.</p> <p>◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보안내 http://muju.hs.kr→알림마당</p>				<p>1/31 </p> <p>친환경통밀쌀밥* 6. 생일축하미역국* 5.6.13.16.18. 제육볶음* 5.6.10.13.18. 당면잡채* 1.5.6.8.10.13.16.18. 배추김치* 9.13. 딸기생크림와플* 1.2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 897.4/36.2/171/6.7</p>
2/3 	2/4 	2/5 	2/6 	2/7 
<p>친환경잡곡밥* 5. 근대된장국* 5.6.9.13.18. 돼지고기수육* 1.5.6.9.10.13.18. 쫄면야채무침* 5.6.12.13. 상추겉잎쌈&쌈장* 1.5.6.9.10.13.18. 배추김치* 9.13. 식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철분 933.8/39.6/199.9/7.5</p>	<p>친환경찰흑미밥* 순두부찌개* 1.5.6.9.10.12.13.16.18. 안동찜닭&당면* 2.5.6.8.13.15.18. 타코야끼&가스오부시* 1.5.6.13.18. 시금치무침* 5.6.18. 배추김치* 9.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 937.2/46.6/228.7/5.8</p>	<p>짜장밥* 2.5.6.10.18. 표고부추달걀국* 1.5.6.13.18. 수제탕수육&소스* 1.2.5.6.10.11.12.13. 반달단무지무침* 배추김치* 9.13. 뽀로로요구르트* 2. * 에너지/단백질/칼슘/철분 981.8/39/245.4/6.6</p>	<p>친환경현미참쌀밥* 우동장국*1.5.6.9.13.16.18 수제돈가스&돈가스소스* 1.2.5.6.10.12.13. 토마토스파게티* 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 깍두기* 9.13. 스틱마늘빵* 2.5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철분 1111.5/45.4/127.7/6.3</p>	<p></p> <p>< 제 68회 졸업식 ></p>