



12-2월 영양소식

♣ 감기

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

♣ 감기의 원인

감기는 바이러스가 병원체 이지만, 개인의 면역과 계절, 연령, 환경 등 다양한 요인이 영향을 줍니다.

♣ 감기의 증상

재채기, 코막힘, 콧물, 인후통, 기침, 미열, 두통, 근육통 등

♣ 어떻게 예방할까요

① 따뜻한 물 충분히 섭취하기



습도가 낮으면 피부와 호흡기 점막이 쉽게 말라 바이러스가 침투하기 쉬우니 물을 충분히 섭취해요

② 실내 온도·습도 적절히 유지하기



마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 두면 내부 온도와 습도 유지에 좋아요

③ 비타민과 무기질 섭취하기



비타민C는 과채류에 다량 함유되어 있지만 조리 시 파괴되기 쉬우므로 생으로 섭취해요

④ 외출 후, 식사 전에 손씻기



비누 또는 손세정제를 사용하여 거품을 낸 후, 흐르는 물에 30초 이상 씻는게 중요해요

♣ 감기 예방에 좋은 식품

저희들은
비타민C가 많아요~



유자



브로콜리

가래를
없애줘요



모과

기침에
좋아요!



도라지

기관지에
좋아요~



생강

코의 점막을
튼튼하게 해줘요



우영

♣ 감기 예방하는 올바른 손씻기

올바른 손씻기



♣ 절기 이야기(11월)

대설(12월 7일)

1년 중 눈이 가장 많이 내리는 대설! 특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기이기도 합니다. 대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다는 이야기가 있어요!

<출처: 한국민속대백과사전>

동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각하고 팔죽을 끓여먹어 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었습니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 종류가 다르다는 사실! 2023년의 동지는 음력 11월 10일입니다.



<팔죽>



<동치미>

12월. 2월 학교급식 식단 안내

◇ 영양 및 원산지 정보 안내

<https://school.jbedu.kr/seonyudo> -> 급식실

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

◇ 선유도중학교 학교재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우(암소)
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,장어,미꾸라지:국내산
* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산
다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,가리비,방어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게),부세 사용 안함!

12/1 Fri 생일밥상

친환경흑미밥
당근케이크(1.2.5.6)
소고기미역국(5.6.13.16)
돼지고기채소잡채(5.6.10.13)
미니함박스테이크&어린이샐러드(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
991.5/44.9/302.0/6.1

12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
친환경흑미밥 햄모듬짜개(1.2.5.6.9.10.15.16) 감오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 탄두리치킨&고추마요샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 쇠고기숙주볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 석박지(9) 힘줄내오토포워(2.4.14.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 986.0/59.2/272.1/5.5	친환경찰현미밥 베트남쌀국수(16) 라자냐(1.2.5.6.10.12.13.16) 토마토카프레제(1.2.3.5.6.12) 새우짜조림(1.5.6.9) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,022.8/32.5/216.9/3.1	비빔밥&약고추장(5.6.13.16) 유부두부미소된장국(5.6) 꼬들단무지무침(13) 달걀후라이(1.5) 오징어먹물불고기피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.17) 배추김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.4/39.8/579.5/5.2	친환경서리태파쇄밥(5) 탱글뽕떡하도그&케찹(1.2.5.6.10.12.16) 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 미트볼바베크떡조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 허브갈릭전갱이살고추장구이(2.5.6.12.13.16.18) 깻잎김치(13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.6/48.5/383.4/5.2	친환경혼합잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(5.6.15) 갈치감자조림(5.6.13) 콩나물무침(5) 오징어부추김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 더블치즈크림떡(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 947.9/43.8/138.9/3.5
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 오징어두부부국(5.13.17) 메추리알버섯장조림(1.5.6.13) 동파육(10) 건파래자반(5.13) 양념깻잎(13) 배추김치(9) 친환경방울토마토+샤인머스켓(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.9/58.4/217.4/4.6	친환경차수수밥 한우사골떡만두국(1.5.6.10.16.18) 공치김치조림(5.6.9.13) 얼갈이된장무침(5.6) 닭봉뽕바베크소스조림(4.5.6.12.13.15.18) 총각김치(9) 밀감푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 994.6/42.8/273.0/5.6	불고기덮밥(5.6.10.13) 팽이버섯두부된장국(5.6) 참소라살실곤약무침(5.6.13) 청경채나물무침 왕새우&단호박튀김(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.4/48.6/461.9/5.7	친환경찰현미밥 얼큰어묵국(1.5.6) 바싹불고기&파채무침(5.6.10.13) 꽃맛살계란찜(1.5.6.8.13.18) 모듬쌈&쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 976.3/55.6/318.3/7.2	친환경흑미밥 냉이된장국(5.6) 오리훈제/머스터드소스(1.2.5.6) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 가자미물무침 배추김치(9) 블루베리무쌈 수제오렌지벨벳타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 857.2/39.5/215.2/6.3
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	12/22 Fri
친환경찰현미밥 보리새우근대된장국(5.6.9) 쪽잡스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 양배추콘샐러드(1.2.5.6) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 새콤달콤굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 967.1/36.4/319.1/3.8	친환경혼합잡곡밥(5) 김치북만두국(1.5.6.8.9.10.16.18) 매콤돼지갈비떡찜(5.6.10.13) 숙주미나리무침(5.6.18) 고등어구이(5.6.7) 깍두기(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 986.8/45.8/121.3/3.1	작은밥 잔치국수&양념장(1.5.6.13) 도라지오이초무침(5.6.13) 참쌀공견과류멸치볶음(5.6.13.14) 숯불치킨(1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 952.3/39.2/370.3/4.1	친환경서리태파쇄밥(5) 한우갈비탕(13.16) 양배추쌈/우렁쌈장(5.6.13) 양송이오믈렛(1.2.5.6.12.16) 돼지고기&버섯구이(10) 배추겉절이(5.6.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 999.2/60.0/330.6/7.1	친환경혼합잡곡밥(5) 짬뽕국(8.9.10.13.17.18) 까르보나라떡볶이(2.10) 케이준치킨샐러드(1.2.4.5.6.15.18) 모듬피클 배추김치(9) 치즈케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 987.9/28.7/201.5/2.6
12/25 Mon 크리스마스	12/26 Tue	12/27 Wed 저탄소밥상	12/28 Thu	◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣
	친환경혼합잡곡밥(5) 동태찌개(5.6.8.9.17.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 비빔채소만두(1.5.6.10.13.16.18) 애호박나물(5.9) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 887.3/45.0/197.2/8.9	쫄깃쫄깃쫄우동(1.5.6.7.18) 작은밥 국물떡볶이&튀김세트(1.5.6.13.16) 오징어&브로콜리숙회/초고추장(5.6.13.17) 치커리사과유자청무침(11.13) 배추김치(9) 코코젤라또초코(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,031.9/40.5/590.6/10.3		
2/5 Mon	2/6 Tue	2/7 Wed 수다날		
친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.9.18) 돼지고기김치볶음(5.6.9.10.13) 온두부(5) 연근조림(5.6.13) 햄전(애호박)(1.2.5.6.10.15.16) 총각김치(9) 한라봉 * 에너지/단백질/칼슘/철 977.0/42.2/208.2/4.4	친환경차조밥(5) 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 코코넛코다리강정(5.6.12.13) 도토리묵채소무침(5.6.13) 야채달걀말이(1.5) 배추김치(9) 복숭아허니블랙티(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.0/51.1/278.4/7.0	작은밥&김구이 짜장면(1.5.6.13.16) 달걀실파국(1.13) 누룽지참쌀귀바로우(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 심쿵하트단무지 초코티라미수제이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.7/29.3/251.6/3.3		