

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 산소 공급과 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 좋은식품으로 철분이 함유돼 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 청결유지



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°C이상, 1분 이상 가열 후 음식 섭취

3

끓인물 마시기



오염이 의심되는 지하수 사용 금지 및 식수는 끓여서 섭취



12월 학교급식 식단 안내



◇ 남원초 급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀:남원시 친환경쌀
- * 콩:국내산(두부, 순두부)
- * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)
- * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산
- * 쇠고기:국내 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산
- * 갈치:수입산, 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.

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

12/1 **Fri**

친환경흑미밥
토란들깨국
콩나물무침(5)
미스트파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
오리볼고기(5.6.13)
배추김치(미숙)(9)
양상추야채샐러드(1.2.5.6.12.13)

12/4 **Mon**

12/5 **Tue**

12/6 **Wed**

12/7 **Thu**

12/8 **Fri**

친환경찰보리밥
어묵국/물떡꼬치(1.5.6)
더덕초무침(5.6.13)
야채 달걀말이(1.2.5)
등심돈까스/소스/치즈
토핑(2.5.6.10.12.13.16.18)
열무김치(9)
요구르트(2)

친환경 통일밥(6)
육개장(5.13.16)
청경채무침(13)
두부김치(5.9)
돈육양념볼고기(5.6.10.13.18)
갈치구이(2.5.6.12.13.16)
왕구슬아이스크림(1.2.5)

자장면(2.5.6.10.13.16)
도토리묵채국(5.6)
무농약백색단무지
배추김치(미숙)(9)
약밥(5.6.13.19)
치즈
핫도그(1.2.5.6.10.16)

친환경수수밥
바지락미역국(18)
갈비찜(5.6.10.13)
사과오이지무침(5.6)
잡채(1.5.6.10.13.16)
배추김치(미숙)(9)
요거트(2)

친환경흑미밥
닭고기영양죽(15)
고등어양념구이(5.6.7)
시금치무침(1.5.6.8)
간소새우(5.6.9.11.12.13)
깍두기(9)
굴

12/11 **Mon**

12/12 **Tue**

12/13 **Wed**

12/14 **Thu**

12/15 **Fri**

친환경 통일밥(6)
추어탕(5.6.13)
김치닭감자조림(5.6.9.13.15)
소시지케첩조림(1.2.5.6.10.12.15.16)
애호박버섯볶음(5)
배추김치(미숙)(9)
도넛(1.2.5.6)

친환경흑미밥
우동국(1.5.6.7.13.18)
돈육삼겹살볼고기(5.6.10.13)
무생채(9.13)
열무김치(9)
떡볶이/채소튀김(1.2.5.6.8.9.12.13.16.17.18)
사과주스(13)

참치마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
돈육김치국(5.9.10)
취포채볶음(5.6.13)
식빵파슬리튀김(2.5.6.13)
배추김치(미숙)(9)

친환경찰보리밥
햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)
꼬들오이지무침
참쌀깨바로우탕수육/소스(1.5.6.10.11.12.13)
공치구이(5.6)
열무김치(9)
오색꿀떡

친환경수수밥
황태국(5)
진미채조림(5.6.13.17)
돼지편육/상추쌈/쌈장(5.6.10)
오이소박이
군만두(1.5.6.10.16.18)
배추김치(미숙)(9)

12/18 **Mon**

12/19 **Tue**

12/20 **Wed**

12/21 **Thu**

12/22 **Fri**

친환경찰보리밥
아욱국(5.6)
열무순무침
돼지볼고기(5.6.10.13)
두부구이(5.6)
배추김치(미숙)(9)
아이스슈(1.2.5.6)

친환경흑미밥
감자수제비국(5.6)
숙주나물
양념치킨(1.4.5.6.12.13.15)
떡갈비(2.5.6.10.13.15.16.18)
배추김치(미숙)(9)
열대과일샐러드(1.2.5.6.11.13)

김주먹밥(16)
마라탕(2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)
단무지
김치볶음(5.9.13)
사각피자(1.2.5.6.10.12.15.16)

친환경찰보리밥
오징어무국(17)
간장볼고기(5.6.10.13)
골뱅이쫄면무침(5.6.13)
김부각(5)
열무김치(9)
케익(1.2.5.6)

친환경수수밥
단팔죽(13)
콩나물국(5)
달걀찜(1.2)
참나물무침(5.6)
바삭탕수육/레몬소스(1.5.6.10.11.12.13)
배추김치(미숙)(9)

12/25 **Mon**

12/26 **Tue**

12/27 **Wed**

12/28 **Thu**

12/29 **Fri**

성탄절

친환경찰보리밥
뼈다귀감자탕(5.6.10)
브로컬리초장무침(5.6.13)
잔멸치볶음(5.6.13)
돈육양념볼고기(5.6.10.13.18)
배추김치(미숙)(9)
딸기요거트(2)

카레라이스(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
청국장찌개(5)
4색야채피클
배추김치(미숙)(9)
상하목장요구르트(2)
밀감푸딩(벌크)

친환경 통일밥(6)
순두부찌개(1.5.10.13.18)
오향장육/무쌈(5.6.10.13)
무말랭이무침(5.6.13)
자반볶음(5.13)
배추김치(미숙)(9)
마시는곤약젤리샤인머스캣(13)

친환경찰보리밥
삼계탕(15)
매운갈비찜(2.5.6.10.13)
꼬들오이지무침
감자채볶음(1.5.6.8)
배추김치(미숙)(9)
방울토마토(12)

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