



주소 : (54329) 전북 김제시 백구면 금백로 1213 전화 : 543-1861

## 감기 이야기

### 감기란?

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

### 감기의 증상



### 치러바버



따뜻한 물을  
수시로 마셔주세요



가래 있을 때  
유제품은 NO~!!



손과 발은  
따뜻하게



감기예방에 좋은 음식



바른 잦은 감기의 예방은  
면역력 강화~!



감기 예방을 위한 생활습관

1. 몸에 피로가 쌓이지 않게 하여 호흡기 기능이 떨어지지 않게 한다.
2. 찬기운에 오래 노출되지 않게 하여 체온 손실이 일어나지 않게 한다.

3. 정신적 스트레스가 누적되지 않게 한다.
4. 적절한 영양 섭취를 통하여 몸이 정상적인 기능을 유지할 수 있도록 한다.
5. 정기적인 운동을 통하여 최상의 몸 상태를 유지한다.



겨울 보신 약은『엘로푸드』



고구마

항암 물질이 들어 있어 암 예방에 좋고 감자보다 당지수가 낮아 다이어트에도 좋다.

### cooking point

껍질째 먹어야 소화가 잘된다.



절기 이야기 (12월)



동지(12월 22일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲:다음해가 되는 날 이란 뜻 또는 작은 설) 이라 하여 명절로 지켜왔다.



<동지팔죽>



<전약>



<동치미>

# 19년 12월 ~ 20년 2월 학교급식 식단 안내

12/2 <b>Mon</b>	12/3 <b>Tue</b>	12/4 <b>Wed</b>	12/5 <b>Thu</b>	12/6 <b>Fri</b>
비타쌀밥 쇠고기미역국 5.6.16. 콩치무조림 13. 건파래볶음 5.13. 깍두기 9.13. 소떡소떡 1.2.5.6.10.12.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 678.4/20.7/147.4/5.1	친환경차수수밥 양배추샐러드 1.5.11.12.13. 아귀맑은탕 5.13. 오이지무침 13. 꼭참스테이크 1.2.5.6.10.12.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 649/23/128.7/3.6	곤드레나물비빔밥 5.10.13. 감자수제비국 5.6.9.13. 숙주미나리나물 13. 콩고기구마치즈까스 1.2.5.6.12.13. 배추김치 9.13. 굴 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 778.6/36.1/162.7/5.6	클로렐라쌀밥 시금치된장국 5.6.13.16. 순대야채볶음 5.6.10.13. 진미채볶음 5.6.13.17. 배추김치 9.13. 사과(부사) 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 563.6/24.8/142.5/6.2	차조밥 돼지고기간장볶음상추쌈 5.6.10.13. 꼬치미역국 1.5.6.13. 브로콜리숙회/초장 5.6.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 618.6/30.7/152.7/4.1
12/9 <b>Mon</b>	12/10 <b>Tue</b>	12/11 <b>Wed</b>	12/12 <b>Thu</b>	12/13 <b>Fri</b>
친환경차수수밥 친환경콩나물국 5. 오징어돼지고기볶음 5.6.10.13.17. 두부&김치볶음 5.9.13. 무말랭이무침(완) 13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 593.1/32.4/196.2/4.5	친환경울무밥 조랭이떡만두국 1.5.6.10.13. 상추겉절이 5.6.13.18. 무청된장볶음 5.6.18. 파채수육 9.10.13. 석박지 9.13.18. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 677.7/26.3/186.9/5.3	채식짜장밥 5.6.9.13.18. 팽이버섯된장국 5.6.13. 코다리무조림 5.6.13. 시금치나물 배추김치 9.13. 포도맛쥬스(120) 5.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 663.7/29.8/207.9/6.9	친환경경정쌀밥 청국장찌개 5.9.10.13. 안동식찜닭 5.6.8.13.15. 멸치견과볶음 4.9.13. 배추김치 9.13. 팽이랑떡이랑(랑떡)초코 맛 1.2.5.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 595.7/34.5/282.3/4.4	친환경현미밥 순두부찌개 1.5.6.9.13. 참나물무침 장쌈당수육(수제)/소스 1.5.6.10.11.12.13. 배추김치 9.13. 드링킹 사과 요구르트 2. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 748.4/30.5/370.1/5
12/16 <b>Mon</b>	12/17 <b>Tue</b>	12/18 <b>Wed</b>	12/19 <b>Thu</b>	12/20 <b>Fri</b>
친환경찰보리밥 유유된장국 5.6.13. 바베류소스닭조림 6.12.13.15. 파스타샐러드 1.5.6.13. 배추김치 9.13. 슈크림붕어빵 1.2.5.6.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 702/28.1/208.4/4	친환경차조밥 돼지고기김치찌개 5.6.9.10.13. 알감자조림 5.6.13. 양배추시금치나물 카레삼치구이 2.5.6.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 542.5/24.2/98/3.5	친환경차수수밥 청경채된장무침 5.6.18. 생선까스(60)/타르타르 소스 1.2.5.6.13.18. 볶음김치 5.9.13. 옥수수크림스프 2.5.6.13. 배 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 702.3/15.9/103.1/1.7	친환경잡곡밥 5. 등뼈우거지국 10.13. 콩조림 5.6.13. 계란찜 1.9.13. 세발나물무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 705.4/39.5/270/8.9	친환경현미밥 쇠고기고추장찌개 5. 연근조림 5.6.13. 파래무무침 13. 갈비치킨 1.4.5.6.12.13.15.18. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 622.8/27.4/113.9/6.9
12/23 <b>Mon</b>	12/24 <b>Tue</b>	12/25 <b>Wed</b>	12/26 <b>Thu</b>	12/27 <b>Fri</b>
팔밥 참치김치찌개 5.9.13. 무나물 5. 소불고기 5.8.16. 배추김치 9.13. 도시락김 13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 648.3/29.6/272.3/7.7	친환경잡곡밥 5. 대구매운탕 5.6.13. 떡돼지갈비찜 5.6.10.13. 숙주나물 배추김치 9.13. 화이트크리스마스타르트 1.2.5.6.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 624.4/37.4/159.9/4.1	 성탄절	강황쌀밥 매콤콩나물무침 5. 고구마치즈돈가스/소스 1.2.5.6.10.12.13.15. 배추김치 9.13. 브로콜리크림스프 2.5.6.13. 씨없는청포도 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 596.7/17.6/89.2/5.	 방학
2/3 <b>Mon</b>	2/4 <b>Tue</b>	2/5 <b>Wed</b>	2/6 <b>Thu</b>	2/7 <b>Fri</b>
친환경현미밥 꽃게탕 5.6.8.9.13. 계란장조림 1.10.13. 숙갓두부무침 5. 골뱅이야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 541.9/29.7/223.6/5.2	카레라이스 2.5.6.10.13. 아욱된장국 5.6.13. 함박스테이크 1.2.5.6.10.12.13.16. 세발나물무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. 백색단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 분 750.5/28.6/183.3/7.1	무지개볶음밥 1.2.5.6.10.13. 쇠고기육개장 1.13.16. 배추김치 9.13. 파달 5.6.13. 치즈떡볶이 2.5.13. 요구르트(140ml, 사과) 2. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 709/28.6/236.1/4.1	친환경차조밥 모듬햄찌 2.5.6.9.10.13. 시금치고추장무침 13. 오징어간장볶음 5.6.13.17.18. 김부각 5. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 567.9/37.6/162/8.5	친환경기장밥 호박감자된장국 5.6.13. 오이추운장무침 5.6.18. 상추&쌈장 5.6.13. 돈육보쌈 9.10.13. 배추김치 9.13. 아몬드롤퐁은초코곰돌이 쿠키 1.2.5.6.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 610.4/28.9/154.5/5
2/10 <b>Mon</b>	2/11 <b>Tue</b>	2/12 <b>Wed</b>	2/13 <b>Thu</b>	◎ 알레르기 정보
친환경찰보리밥 건새우미역국 9.13. 오리훈제찌/머스터드소스 1.5.13. 콘샐러드 1.5.13. 배추김치 9.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 655.4/26.4/180.9/4.4	친환경기장밥 쇠고기국 13.16. 갈치감자조림 5.6.13.18. 당면잡채 1.5.6.8.10.13. 배추김치 9.13. 우리밀미니핫도그 1.2.5.6.10.12.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 784.4/37.4/122.7/6.1	친환경차수수밥 시래기된장국 5.6.13. 청포묵숙주나물 5. 돼지불고기 5.6.10.13. 석박지 9.13.18. 마카롱 1.2.5.6.13. 양념류 5.6.13. * 에너지/단백질/칼슘/철 분 748.9/29.8/117.2/4.2	 졸업식 & 종업식	- ①난류, ②우유, ③메 밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥ 밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨ 새우, ⑩돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫토마토, ⑬ 아황산염, ⑭호두, ⑮ 닭고기, ⑯소고기, ⑰ 오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◎ 위 식단은 식품수급사정에 의해 유사한 식단으로 변경 될 수 있습니다.

◎ 식재료 원산지 안내 \*쌀 : 친환경쌀 \*콩, 두부 : 국내산 \*배추김치(고춧가루) : 국내산 \*돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 \*쇠고기 : 국내산, \*콩치, 아귀, 오징어, 코다리, 삼치, 대구, 꽃게, 갈치 : 국내산, 대구가공품: 뉴질랜드산, \*진미채 : 페루산, \*굴뱅이 : 수입산