

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, 24~48시간 이내에 구토, 설사, 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는 데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 5학년(경기도교육청)]

★겨울철 건강관리

건강하고
따뜻한 겨울 보내세요.



겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!

채소 & 과일



사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

★겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팔죽을 쑤어 먹었습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 다음 검색]

2024학년도 본원 영양량 (중식, 원아기준)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (RE.)	EP인 (비타민B ₁)(mg)	리보플라빈 (비타민B ₂)(mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
	511.85	8.72	89.09	0.17	0.24	13.39	147.54	2.12



12월,1월,2월 학기 중 유치원 급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
친환경 차수수밥 감자수제비국(5.6.9.13.17.18) 돼지고기수육/상추쌈(5.6.10) 사각어묵볶음(1.5.6) 배추김치(9) 파프리카 스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 526.6/36.2/195.4/4.1	친환경 흑미밥 오징어무국(13.17) 치킨가스/브라운소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 수제소시지볶음(2.5.6.10.15.16) 느타리아오박볶음(5) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.9/29.1/124.8/2.1	친환경 기장밥 맑은미역국 돼지갈비찜(10.13) 스틱 생선가스 (1.2.5.6.8.9.12.17) 감자볶음(1.2.5.6.10.15.16) 참나물무침(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.2/20.7/90.9/1.6	친환경 율무밥 참치김치찌개(5.9) 순살 간장찜닭(5.6.15) 간쏘새우(5.6.9.12.13.18) 숙음열무무침 직접담은 백김치(9) 생크림 크로칸 슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.0/28.8/150.8/2.1	친환경 찹보리밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 한우불고기(16) 토마토 달걀볶음(1.5.12) 캔공치무조림 숙주나물무침 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.1/25.9/212.4/5.6
12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
친환경 영양잡곡밥(5) 청국장찌개(5.9) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 도토리묵무침(5.6.13) 우렁채볶음(5.6) 미트볼 푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.9/24.1/123.0/3.4	친환경 발아현미밥 소고기무국(16) 토마토소파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가지나물(5.6) 잔멸치볶음(13.) 두부양념구이(5.6.13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.1/21.8/206.0/3.2	친환경 차조밥 맑은콩나물국(5) 간실파김가루무침 돼지불고기(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.2/24.1/135.7/2.0	친환경 찹보리밥 아귀살 무국 달걀찜(1.5.6.8.13) 청경채 무침 돈육 폭잡 스테이크 (5.6.10.12.13.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.3/25.5/177.8/3.5	친환경 귀리밥 닭개장(유치원)(13.15) 유채된장무침(5.6) 간장떡볶이(1.5.6.10) 새우튀김과 머스터드 소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/20.0/147.6/2.3
12/16	12/17	12/18	12/19	12/20(겨울방학식)
친환경 흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 우렁어묵조림(1.5.6) 깻잎순볶음 순살치킨카레볶음 (2.5.6.12.13.15.16) 김부각(1.2.5)/백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 510.8/20.5/162.4/2.2	친환경 차수수밥 마파두부(5.6.10.12.13.18) 아욱된장국(5.6) 오향장육과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 517.7/26.6/251.8/3.8	친환경 영양잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 돼지간장불고기(5.6.10) 애호박새우젓볶음(5.9) 식물성 현편(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.1/20.6/69.0/1.4	친환경 차조밥 낙지연포탕 수제돈가스(1.2.5.6.10.12.16) 두부양념조림 (1.2.5.6.10.12.15.16) 명엽채 조림(13) 시금치무침/배추김치(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.8/26.2/169.1/3.2	짜장밥(5.6.10.13.16) 달걀파국(1.5.6) 하트단무지 만두탕수(1.2.5.6.9.10.12.13.) 배추김치(9.13) 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 511.6/18.1/109.7/1.9
◇ 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				2025년 1/31 친환경 찹보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 숙음열무무침 잔멸치견과볶음(4.13.14) 스틱 생선가스 (1.2.5.6.8.9.12.17) 백김치(9) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 518.2/19.8/170.7/2.0
◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지) * 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2024년산) * 유부 : 수입산 콩 * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 김치류 : 전재료 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산) * 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미, 아귀 : 수입산 * 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산 * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지, 전복 : 국산				
2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
친환경 영양잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 달걀찜(1.5.6.8.13) 청경채 무침 순살 닭갈비(5.6.13.15) 배추김치(9) 스위트 트로피컬(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/20.7/198.5/3.1	친환경 기장밥 콩나물볶어국(5) 무나물(9.13) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16) 삼치옛장구이(오븐)(5.6.12.13) 깻잎순볶음/배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.1/22.6/194.1/2.1	친환경 발아현미밥 들깨감자수제비국(5.6) 우렁어묵조림(1.5.6) 오향장육과 무쌈(10) 상추사과 겨자무침(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.4/23.7/111.5/2.7	친환경 차수수밥 소고기미역국(5.6.16) 닭봉 바베큐조림(6.12.13.15) 캔공치무조림 시금치무침(5.6) 배추김치(9.13) 크런치 도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 524.9/19.4/172.0/4.2	친환경 차조밥 순두부 맑은 버섯국(5.9.10) 메추리알새송이조림(1.5.6.13) 유채된장무침(5.6) 돼지불고기(5.6.10.13) 파래자반(5.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 507.5/21.7/155.9/2.9
2/10	2/11	2/12(졸업,종업식)	① 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다. ②유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다. ③겨울방학분 방과후 식단 알림장은 추후 발간 합니다.	
친환경 찹보리밥 쇠고기육개장(5.16) 닭날개조림(5.6.13.15) 청경채 무침 참나물전(1.5.6) 배추김치(9.13)/골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 506.3/20.8/94.6/3.4	친환경 율무밥 참치김치찌개(5.9) 애호박 베이컨 볶음(10) 돼지간장불고기(5.6.10) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 구이김 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.6/29.7/123.3/1.8	짜장면(5.6.10.13.16) 추가밥 달걀무국(1) 하트단무지 탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.1/27.2/117.1/2.0		