

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.



누구냐?? 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 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통



노로바이러스 예방을 위한 방법은?

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



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활(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]



12월 식단 안내



◇ 유치원급식 식재료 원산지 표시(27가지)

* 쌀 : 남원 친환경 유기농쌀(2023년산) * 콩 : 국내산, 두부콩 : 국내산 * 유부 : 수입산 콩
* 김치류 : 전재료 국내산(남원관내 로컬푸드) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산
* 쇠고기 : 국내산 한우(암소) * 축산물가공품 : 국내산 (햄 : 국내산)
* 달걀 : 남원 친환경 유정란 * 낙지, 갈치, 주꾸미 : 수입산
* 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 조피볼락, 미꾸라지 : 국내산
* 아귀, 전복 : 국내산 * 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 부세, 꽃게 : 수입산

12/1 **Fri**

친환경 찰보리밥
소고기무국(16)
달걀찜(1.5.6.8.13)
가지나물(5.6)
미니돈가스와 케첩
(1.5.6.10.12)
배추김치(9) 하우스감귤
* 에너지/단백질/칼슘/철
514.1/21.2/202.7/3.2

12/4 **Mon**

친환경 잡곡밥(5)
아욱된장국(5.6)
우엉어묵조림(1.5.6)
잔멸치견과볶음(4.13.14)
돼지 목살구이(5.10.)
상추쌈과 파프리카(5.6.10)
배추김치(9.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
511.6/25.9/270.5/2.7

12/5 **Tue**

친환경 율무밥
순두부 맑은 버섯국(5.9.10)
미트볼 떡조림
(1.2.5.6.10.12.13.16)
청경채 무침
순살파닭(1.2.5.6.12.13.15)
배추김치(9.13)
딸기요구르트(2.13.)
* 에너지/단백질/칼슘/철
475.6/20.9/153.6/2.6

12/6 **Wed**

친환경 차수수밥
오징어무국(13.17)
캔장치무조림
시금치무침(5.6)
한우불고기(16)
배추김치(9)
국물스틱(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
521.2/27.0/199.4/5.0

12/7 **Thu**

친환경 흑미밥
참치김치찌개(5.9.13.)
감자볶음(1.2.5.6.)
순살 간장찜닭(5.6.15)
콩나물무침(5.)
직접담은 백김치(9)
샤인머스켓
* 에너지/단백질/칼슘/철
492.4/19.0/45.7/1.1

12/8 **Fri**

친환경 차조밥
맑은미역국
숙주미나리무침
옥수수 달걀말이(1.5)
간소새우(5.6.9.12.13.18)
배추김치(9)
소시지 미니츄러스
(1.2.5.6.10.15.16)
* 에너지/단백질/칼슘/철
522.9/23.6/118.1/2.1

12/11 **Mon**

친환경 찰보리밥
닭개장(유치원)(13.15)
궁중떡볶이(5.6.13.16)
깻잎순분육
순살 가지미 까스(1.2.5.6)
배추김치(9) 자두 주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
533.4/22.2/196.5/3.4

12/12 **Tue**

친환경 별아면미밥
근대된장국(5.6)
콩나물무침(하양계)(5)
돈육 폭박 스테이크
(5.6.10.12.13.16)
두부양념구이(5.6.13)
배추김치(9.13)방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
508.8/25.0/214.7/4.3

12/13 **Wed**

친환경 기장밥
조랭이떡미역국
도토리묵무침(5.6.13)
토마토스파게티(1.2.5.6.12.13)
날치알 콘크림 등심돈가스
(1.5.6.10)
배추김치(9.13) 바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
496.1/12.5/114.7/2.6

12/14 **Thu**

친환경 차조밥
낙지버섯전골(16)
돈육장조림(1.5.6.10.13)
참나물초무침(5.6.13)
달걀말이(1.5) 김부각(1.2.5)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
499.2/24.3/262.3/3.8

12/15 **Fri**

친환경 귀리밥
청국장찌개(5.9)
우렁채볶음(5.6)
건파래견과볶음(5)
순살 닭갈비(5.6.13.15)
배추김치(9.13)
피자봉어빵(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
535.6/24.2/173.9/3.9

12/18 **Mon**

친환경 흑미밥
호박 두부된장국(5.6.9)
감자볶음(1.2.5.6.10.15.16)
오향장육과 무쌈(10)
사과 유자청 무침(13)
배추김치(9.13)
파프리카 스틱
* 에너지/단백질/칼슘/철
535.2/23.8/137.5/3.6

12/19 **Tue**

친환경 율무밥
돈육김치찌개(5.9.10)
간살파닭가루무침
비엔나소시지볶음
(1.2.5.6.10.13.15.16)
삼치데리야끼구이(5.6.13)
직접담은 백김치(9)
동지팔죽
* 에너지/단백질/칼슘/철
484.9/21.3/73.7/1.7

12/20 **Wed** 겨울방학식

짜장면(5.6.10.13.16)
콩나물국(5) 단무지무침
치킨탕수와 과일소스
(1.5.6.10.13)
배추김치(9.13)
산타클로스 케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
473.5/25.4/113.7/2.1

◇ 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

♡ 식단은 학사일정 및 식자재 수급 상황에 의하여 변경될 수 있습니다.

부모님께서는 자녀가 식단표의 알레르기 유발 식품과 그 외 다른 식품으로 인하여 병원에서 알레르기 치료를 받았거나, 진단을 받은 사례가 있으면 식단표를 참고 하시기 바라며, 담임 선생님이나 영양사에게 미리 알려 주시기 바랍니다. 그리고 당일 급식 메뉴에 대해 자녀들에게 반드시 숙지해주시기 바랍니다.

♡ 원만한 식사습관 및 생활습관을 기르기 위해

가정에서 숟가락, 젓가락으로 밥 먹는 방법을 아이에게 가르쳐주시고, 연령이 지날수록 젓가락으로 밥을 먹는 습관을 들여주세요

☆ 유치원에서 제공하는 급식 이외에 학부모님 개별적으로 들여오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체반입을 금지합니다.

☆ 겨울방학분, 1월 및 2월 급식알림장은 추후 발간 합니다.