



소중한 나, 행복하게 성장하는 우리

가정통신문

우)55737

남원시 춘향로 73번지

(<http://www.nwys.ms.kr>)

교무실 : (063) 633-4549

팩 스 : (063) 631-4734

2023년 12 월, 2024년 1 월 영 양 소 식

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 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 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
갈슘 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
갈슘 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]

2023년 12월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 본교 학교급식 식재료 원산지표시(20가지)안내</p> <p>* 쌀(밥,죽,누룽지,떡) : 국내산 * 콩: 국내산, 두부콩 : 국내산 * 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기 : 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)</p>		<p>* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산 * 참조기, 미꾸라지: 국산 * 낙지: 베트남산, * 명태(코다리): 러시아산 * 갈치: 세네갈산 * 수산물 가공품: 수입산 * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어),조피볼락,참돔,가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세는 미사용</p>		<p>12/1 Fri</p> <p>옥수수알밥 쇠고기무국 (16) 콩나물볶음(5.6.13) 참쌀 껌바로우 (5.6.10.13) 알배기배추겉절이 (9.13) 블루베리 크림치즈찰떡 (2.5) 한라봉 음료 구운김</p>
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
<p>찰보리밥 홍합미역국(5.6.13.18) 꼬시래기냉채(13) 김치볶음/두부찜 (5.9.13) 왕돈까스 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 겉절이떡볶이</p>	<p>귀리밥 물오징어찌개(13.17) 닭고구마조림 (5.6.13.15) 콩조림(5.6.13) 미나리무침 청경채겉절이(9.13) 새싹순보리 쌀 찜빵 (1.2.5.6)</p>	<p>제육불고기덮밥 (5.6.10.13) 시래기된장국(5.6) 참나물무침 감자크림클럭(1.2.5.6) 총각김치(9) 단호박샐러드 (1.5.12.13) 로컬사과즙(13)</p>	<p>통밀밥(6) 유부쫄우동 (1.2.5.6.7.9.10.13.16.18) 쌈다시마+초장 (5.6.13) 맛동산 탕수육 (1.2.4.5.6.10.13) 깻잎겉절이(13) 배추김치(9) 프리미엄 야쿠르트(2)</p>	<p>기장밥 청국장찌개(5.6.9) 치커리유자청샐러드 (1.2.5.6.13) 닭고기비엔나야채볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16) 무생채 우리밀 칼슘 봉어빵 (1.2.5.6) 굴 로컬딸기요거트(파우치)(1.2.5.6)</p>
12/11 Mon	12/12 Tue	9/13 Wed	12/14 Thu	12/15 Fri
<p>발아찰흑미밥 돈육콩나물김치찌개 (5.9.10.13) 땅콩호두조림 (4.5.6.13.14) 오이부추생채(5.6.13) 순살 가자미까스&알새우 찜(1.5.6.9.13) 갯김치(로컬)(9) 떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.18) 배</p>	<p>차수수밥 사골떡만두국 (1.5.6.10.16.18) 오리훈제&레몬무쌈 (1.5.6.13) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치(9) 레몬 몽블랑&크림치즈 (1.2.5.6.13)</p>	<p>새우베이컨필라프 (5.6.9.10.13.18) 팽이버섯유부된장국 (5.6) 건파래볶음(13) 계란후라이(1) 배추김치(9) 콩가루치즈가래떡(2.5) 유산균음료(파인맛)(2) 파프리카와오이스틱 (5.6)</p>	<p>발아찰현미밥 바지락미역국(13.18) 닭고기김치찜 (5.6.9.13.15) 오징어채조림 (5.6.13.17) 배추김치(9) 치즈생크림 크로아상 (1.2.5.6.13) 파인애플</p>	<p>청차조밥 냉이된장국 (5.6.9.13.18) 돈육보쌈 (전)(5.6.10.13) 물파래전(1.6.17) 골드키위푸딩 오이스틱과꽃고추 (5.6.13) 보쌈김치(알배기)</p>
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	12/22 Fri
<p>통밀밥(6) 부대향김치찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 브로콜리초장무침 (5.6.13) 멸치건과류볶음(13.14) 닭살탕수육 (1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 모짜 치즈볼(1.2.5.6) 애플망고 야쿠르트</p>	<p>찰보리밥 닭개장(13.15) 삼치순살옛장조림 (5.6.13) 양배추쌈+간장소스 (5.6) 배추김치(9) 매쉬드크림스프 (1.2.5.6.10.13) 오레오떡(1.2.5.6) 허니칼라만시음료</p>	<p>잡채밥과 짜장소스 (1.5.6.10.13.16) 콩나물김치국(5.9) 실파계란찜(1.2) 도라지오이생채(5.6.13) 썬박지(9) 저당야쿠르트(2) 팝콘치킨5(1.5.6.15)</p>	<p>귀리밥 물떡어묵국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 순살아귀찜(5.6.13) 오이고추된장무침 (5.6.13) 알배기배추겉절이 (9.13) 유산균음료(복숭아맛)(2.11) 파이만주(1.2.6)</p>	<p>찰보리밥 새알팔죽(13) 닭곰탕(15) 오징어야채초무침 (5.6.13.17) 타코야끼(1.5.6.13) 배추김치(9) 바나나</p>
12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed	12/28 Thu	12/29 Fri
<p>성탄절</p>	<p>기장밥 북어달걀국(1.5.6.13) 물미역초장무침 (5.6.13) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 크리스피통살연어까스</p>	<p>마크니 덮밥 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 두부된장국(5.6) 찜닭만두(흑돼지)2(1.5.6.10.16.18) 세발나물오이무침 (5.6.13)</p>	<p>발아찰흑미밥 해물짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18) 돈육계란장조림 (1.5.6.10) 검은깨묵양념장(5.6) 배추김치(9) 브리오슈 샌드위치</p>	<p>차수수밥 코다리무찌개 (5.6.9.13) 버섯호박볶음(9) 제육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 수제소시지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16)</p>

	(1.5.6) 총각김치(9) 비타 블루베리맛 요거트(2)	김부각(5.6) 배추김치(9) 유기농 오렌지 주스(13)	(1.2.5.6.10.13.15.16)) 딸기	아삭풋고추와쌈배추(5.6)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	----------------

24년1월 학교급식 식단 안내

1/1 	1/2 	1/3 	1/4 	1/5 
신정	귀리밥 사골떡국(1.16) 고추장돈갈비찜(5.6.10.13) 모듬야채겉절이(13) 쌈다시마+초장(5.6.13) 우리밀허니조각케익(1.2.5.6) 굴 섞박지(9)	오징어카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.17.18) 시래기된장국(5.6) 달래오이무침(5.6.13) 치커리매실청샐러드(13) 치킨멘치카츠/코슬로샐러드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 모듬견과(2,5,6,14)	발아찰현미밥 닭고기미역국(15) 민물새우무조림(5.6.9.13) 청도감말랭이무침(5.6.13) 계란야채말이(1) 복동배추겉절이(9) 애플망고 야쿠르트	찰보리밥 청국장찌개(5.6.9) 시금치나물 왕새우튀김&(케첩)(1.5.6.9.12) 후라이드치킨(6.13.15) 배추김치(9) 골드키위
1/8 	1/9 	1/10  수다날	1/11 	1/12 
기장밥 사골육개장(16) 양배추쌈+간장소스(5.6) 쫄면야채무침(5.6.13) 김말이튀김(5.6) 배추김치(9) 로컬딸기요거트(파우치)(1.2.5.6)	발아찰현미밥 동태찌개(5.6.9.13) 사과오이초무침(5.6.13) 치즈순살닭갈비(2.5.6.13.15) 콩나물볶음(5.6.13) 얼갈이배추겉절이(9.13) 파인애플	영양밥+달래장(5.6.16) 순두부국(5.9.10.18) 새송이브로콜리새콤무침(5.6.13) 새우살오징어파전(1.5.6.9.13.17) 갯김치(로컬)(9) 헬리코박터 월 (저지방)(2) 구운김	차수수밥 참치김치찌개(5.9.13) 두부양념조림(자율)(5.6) 가슴살치킨텐더샐러드(1.2.5.6.12.15.18) 돌나물초장무침(5.6.13) 배추김치(9) 딸기 우리쌀 버터 쿠키(수제)(1.2.5.6)	졸업 및 종업식

- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 영양 및 원산지 정보 : 남원용성중학교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr/> → 학교소식 → 식생활관 → 이 달의 식단 * 급식 게시판

2023. 12. 01.

남원용성중학교장(직인생략)

※ 이 가정통신문은 본교 홈페이지 <http://www.nwys.ms.kr> 학교소식/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.