



감기예방을 위한 생활습관

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해 주세요.



습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해 주세요.



아이들이 잠든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도유지에 효과적입니다.

3) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.



4) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해 주세요.



면역력 UP 일곱가지 슈퍼푸드

 단호박	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제, 성인병예방
 표고버섯	항바이러스효과물질 레티닌 함유 면역력높이며 위장을 튼튼하게!
 당근	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제, 면역력증강
 무	비타민A,C가 풍부해 목감기예방에 최고
 감	비타민A,B,C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕
 사과	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
 고등어	단백질과 오메가3참고! 면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월 *면역물질의 주성분 단백질

☐ 코로나 예방을 위한 안전한 급식 운영

☞ 코로나19 대비 안전한 급식 운영을 위하여 최선을 다하겠습니다.

- 한 줄 앉기로 안전한 급식운영
- 급식 전 발열 체크 및 손 씻기
- 마스크 착용 및 안전거리 준수
 - 배식전 : 안전거리 유지 줄서기
 - 배식후 : 퇴식구에서 안전거리 유지 줄서기
- 배식전 손 소독 실시
- 식사전 마스크 벗기
- 식사 중 가급적 대화하지 않기
- 식사 중 음식 나눠먹지 않기

2020.12월 급식 안내

	12.1(화)	12.2(수)	12.3(목)	12.4(금)
	발아현미잡곡밥 닭고기떡국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 상추된장무침(5.6.13.18.) 콩나물당면볶음(5.6.8.) 배추김치(9.) 과일(배)(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 530.8/22.9/215.6/3.5	총무김밥 시래기된장국(5.6.9.) 오리훈제김치볶음(1.5.6.9.) 오징어브로콜리초무침(5.6.13.17) 배추김치(9.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 525.3/28.2/230.7/4.5	찰기장잡곡밥 동태무국(순살)(5.) 곤약메추리알장조림(1.5.6.9.12.13.) 툇두부무침(5.) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 535.8/37.9/308.1/6.3	기능성쌀밥(클로렐라쌀) 콩나물김치국(5.9.13.) 계란찜(1.5.9.) 돼지고기수육(5.6.13.) 파프리카미역줄기볶음(5.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철분 501.8/20.2/199.7/3.4
12.7(월)	12.8(화)	12.9(수)	12.10(목)	12.11(금)
옥수수밤잡곡밥 아욱들깨된장국(5.6.) 잔멸치통국물볶음(5.13.) 수제돈가스(귀리가루물허서만들)(12.5.6.10.13.18.) 배추김치(9.) 야채샐러드(굴소스)(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 521.8/27.2/303.2/3.9	찰기장잡곡밥 게맛살새우달걀국(1.5.6.9.13.) 아삭이고추된장무침(5.6.) 감자채피망볶음(2.5.6.10.) 짜장닭정육볶음(1.5.6.10.13.15.) 총각김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 428.1/25.3/177.1/3.7	발아현미잡곡밥 소고기새알만두미역국(1.5.6.10.15.16.17.18.) 숙주나물무침 오징어야채볶음(5.6.) 배추김치(9.) 군고구마 *에너지/단백질/칼슘/철분 527.9/28.1/219.7/3.1	베이컨달걀볶음밥(1.2.5.6.10.15.16.) 시금치들깨된장국(5.6.9.13.) 닭정육고구마볶음(5.6.) 오이맛살볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철분 500.9/25.7/246.1/5.3	검정콩잡곡밥(5.) 스테(돈육)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 오징어무국(9.13.) 도라지오이초무침(5.6.) 계란말이(1.2.5.6.10.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철분 528.2/37.2/254.8/4.2
12.14(월)	12.15(화)	12.16(수)	12.17(목)	12.18(금)
차조기장잡곡밥 맑은콩나물국(5.) 돈육안심메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.) 갈절이(쌈배추+콜라비) 볶은김치(9.) 가자미순살양념구이(2.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 514.4/29.8/286/4.9	기능성쌀밥(강황쌀) 순두부청국(5.9.13.) 돼지고기조림(5.6.10.) 썩갠두부무침(5.) 배추김치(9.) 국물떡볶이(1.5.6.10.13.14.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철분 540.6/29.9/295/4.6	오색현미쌀밥 닭고기떡국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 바지락죽 구운김 *에너지/단백질/칼슘/철분 534.7/26.9/233.1/4.5	혼합잡곡밥(5.) 황태들깨미역국(5.6.9.13.) 삼치순살구이(데리야끼소스맛)(2.5.6.12.13.) 단무지무침(5무제품)(13.) 배추김치(9.) 요거트샐러드(아이스) 망고견과류(2.5.11.13.14.) *에너지/단백질/칼슘/철분 528.8/25.8/244.6/3.4	짜장덮밥(1.5.6.9.10.13.) 시래기된장국(5.6.9.) 시금치무침 우엉어묵고추장볶음(5.6.12.) 배추김치(9.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철분 516.6/20.8/245.5/3.8
12.21(월)	12.22(화)	12.23(수) 방학식		
혼합잡곡밥(5.) 연두부달걀국(1.5.) 돼지고기불고기(5.6.10.13.) 청경채된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 동지팔죽 *에너지/단백질/칼슘/철분 529.3/29.2/233.8/4.5	발아현미잡곡밥 닭고기미역국(1.9.13.) 오징어진미채볶음(하알게)(5.6.17.) 스파게티(토마토감자소스)(12.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 오이고추장무침(5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철분 522/32.4/216.5/4.2	단호박카레덮밥(2.5.6.10.13.) 열갈이들깨된장국(5.6.9.13.) 한입단무지(5무제품) 오징어야채볶음(5.6.) 배추김치(9.) 사과(부사) *에너지/단백질/칼슘/철분 516.8/27.3/266.1/4		

◇ 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

◇ 위 식단은 학사 일정 및 식재료 수급 사정 등의 이유로 변동 될 수도 있습니다.

◇ 특정 식재료에 대한 알레르기가 있는 어린이는 급식을 받을 때 꼭 말을 할 수 있도록 각 교실에서 가정에서 지도 전달 부탁드립니다.

■ 이번 달 식재료원산지 정보

- 친환경쌀, 찹쌀, 찰현미: 국내산
- 닭고기 및 계란(가공품포함): 국내산(무항생제, 1등급)
- 오리고기(가공품포함): 국내산(무항생제)
- 오징어(가공품포함): 국내산
- 두부(콩): 국내산
- 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산