

## 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°C, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기

## ★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



팜

사포닌이 풍부해 체내 이노산작용에 도움



시금치

철분·엽산이 빈혈 예방  
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



귤

비타민 A와 C, 무기질이 풍부  
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



파

식이섬유가 배변활동 촉진  
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



배추

섬유질이 장 기능 활성화  
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



귤

비타민 C 풍부  
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

### 수산물



명태

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



굴

철, 아연 등 미네랄 풍부  
빈혈예방에 좋음



조개

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.





## 12월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 - ① 난류, ②우유, ③메밀, ④ 땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고 등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼 지고기, ⑪복숭아, ⑫토 마토, ⑬아황산염, ⑭호 두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>	<p>12/1 <b>Thu</b></p> <p>친환경귀리밥 어묵국(우동)(1.5.6.13.16. 18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 골뱅이무침(5.6.13.17.18.) 배추김치(9.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 618.8/30.9/205/4.3</p>	<p>12/2 <b>Fri</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.18.) 시금치무침(5.6.18.) 푸실리삼색소시지볶음(1.2.5 .6.10.12.13.15.16.18 알타리김치(9.13.) 던킨초코보스톤 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/23.3/107.8/6.6</p>
<p>12/5 <b>Mon</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 닭다리삼계탕(13.15.) 도토리묵무침(5.6.13.18.) 삼치데리야끼소스구이(2.5.6 .13.) 배추김치(9.) 사과(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 589.4/29.9/73.4/2.6</p>	<p>12/6 <b>Tue</b></p> <p>친환경찰기장밥 나주곰탕(1.5.8.13.16.) 두부조림(5.6.) 오이초무침(13.) 레몬코림통살새우까스(1.2. 5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.1/25.1/111.2/3.4</p>	<p>12/7 <b>Wed</b></p> <p>오므라이스(1.2.5.6.10.12. 13.15.16.) 팽이미소장국(5.6.13.18.) 친환경콩나물무침(5.) 배추김치(9.) 굴 두부담은찰도그를(1.2.5.6. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 610.4/25/107.8/3.3</p>	<p>12/8 <b>Thu</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 청국장찌개(5.9.10.13.18. 돼지고기수육(5.6.10.13.1 8.) 보쌈김치(9.13.) 바나나 사과양배추샐러드(1.5.6.1 2.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 613.7/33.2/170.7/4</p>	<p>12/9 <b>Fri</b></p> <p>친환경귀리밥 떡만두국(1.5.6.10.13.15. 16.18.) 달걀자조림(5.6.13.) 돈육메추리알장조림(1.5.6. 10.13.18.) 배추김치(9.13.) 배(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 619/40.5/70.8/3.6</p>
<p>12/12 <b>Mon</b></p> <p>친환경홍미밥 소고기무국(5.6.13.16.) 시금치무침(5.6.18.) 치즈달걀비(2.5.6.11.13.15.1 8.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13. 16.17.18.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 601.7/27/118.6/3</p>	<p>12/13 <b>Tue</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 두부된장찌개(5.6.13.18.) 오이부추무침(5.6.9.13.) 고구마치즈돈까스(1.2.5.6.1 0.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 사과(13.) 꿀바람떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.4/24.1/290.4/3.2</p>	<p>12/14 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>잔치국수(1.5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 불고기덮밥(1.5.6.10.12.13. 18.) 배추김치(9.13.) 굴 우리밀츄러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.9/32.5/178.5/3.2</p>	<p>12/15 <b>Thu</b></p> <p>돼지고기김치두루치기(1.5. 6.9.10.13.) 친환경거파늬두밥 대구맑은국(5.9.13.18.) 알타리김치(9.13.) 배(12.13.) 스위트콘치즈구이(1.2.5.6.1 3.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.9/34.6/294.2/3</p>	<p>12/16 <b>Fri</b> 생일밥상</p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 바지락미역국(13.18.) 연두부,양념장(5.6.9.13.18. 새우무나물(9.13.) 허니로스트떡(6.12.13.) 보쌈김치(9.13.) 던킨핑크하트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 622.6/22.9/158.1/4.3</p>
<p>12/19 <b>Mon</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.) 가지나물(5.6.11.18.) 스윗알리오오븐치킨(1.2.5.6 .13.15.16.18.) 배추김치 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.1 4.) *에너지/단백질/칼슘/철 618.7/30/158/3.3</p>	<p>12/20 <b>Tue</b></p> <p>친환경귀리밥 군고구마 콩나물불고기(5.6.10.13.1 8.) 명엽채볶음(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 저염식누룽지(5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 610.6/37.4/108.6/3.2</p>	<p>12/21 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>김치볶음밥(2.5.6.9.10.13. 18.) 유부장국(5.6.13.18.) 오이사와초무침(5.6.13.) 돼지고기짜장볶음(2.5.6.10 .13.18.) 알타리김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 596.5/27.2/173.2/3.1</p>	<p>12/22 <b>Thu</b> 동지밥상</p> <p>친환경홍미밥 소고기버섯전골(13.16.18. 치킨텐더스틱(1.2.5.6.12. 13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 단팔죽(5.13.) 유자야채샐러드(2.5.6.12. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 618/28/84/3.8</p>	<p>12/23 <b>Fri</b> 성탄밥상</p> <p>친환경귀리밥 북어달걀국(1.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.9. 10.12.13.15.16.18.) 바베큐폭립(5.6.10.12.13. 보쌈김치(9.13.) 베리메리크리스마스케익(1. 2.4.5.6.10.12.13.15.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 631.5/25.1/144/2.8</p>
<p>12/26 <b>Mon</b></p> <p>친환경찰보리밥 시래기된장국(5.6.13.18.) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.1 6.18.) 불고기낙지볶음(5.8.10.) 알타리김치(9.13.) 배(12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 611.4/29.1/266.1/7.9</p>	<p>12/27 <b>Tue</b></p> <p>친환경발아찰현미밥 해물순두부찌개(1.5.6.9.1 0.12.13.18.) 맛있는계란장(1.5.6.13.18 소시지야채볶음(2.5.6.10. 12.13.15.16.) 배추김치(9.) 사과(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 612.7/30.2/132/4.4</p>	<p>12/28 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>단호박카레라이스(2.5.6.10 .13.) 팽이버섯된장국(5.6.13.18. 탕수육,과일소스(1.2.5.6.1 0.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 베리베리풍당요거트(1.2.5. 6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 610.5/27.6/238.7/3.4</p>	<p>12/29 <b>Thu</b></p> <p>친환경귀리밥 쇠고기미역국(16.) 돈육사태찜(5.6.10.13.18. 잡채(1.5.6.8.10.13.16.17 .18.) 배추김치(9.13.) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 617.6/30.7/169.7/3.4</p>	<p>12/30 <b>Fri</b></p> <p>친환경검정쌀밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13 .18.) 멸치견과류볶음(4.5.9.13. 14.) 고등어순살카레구이(2.5.6. 7.12.13.16.18.) 보쌈김치(9.13.) 치즈감자고로케(1.2.4.5.6. 13.) *에너지/단백질/칼슘/철 621.6/25.6/134.9/2.5</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> ->알림방->식생활실 ->식생활게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(유치원, 1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

