

## 건강한 식생활 - 겨울철 건강 관리

## 1. 겨울철 영양관리

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라, 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

- 상상의 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취토록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 굴, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

## 2. 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

## 면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



단호박

베타카로틴 풍부,  
유해산소 제거 및 노화억제,  
상인병 예방



당근

베타카로틴 풍부,  
유해 산소 제거 및 노화억제,  
면역력 증강



고등어

단백질과 오메가3 풍부  
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월  
"면역물질"의 주성분 단백질



표고버섯

항바이러스 효과 물질  
라티난 함유, 면역력 높이며  
위장을 튼튼하게



무

베타민 A, C가 풍부,  
목감기 예방에 최고



감

베타민 A, B, C가 한꺼번에  
비타민의 끝판왕



사과

유기산과 펙틴이 풍부,  
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소

[자료출처 : 대한영양사협회, 서울대여과대학]

## 3. 겨울철 노로바이러스 식중독 주의

- 노로바이러스는 영하(-20℃)에서도 오래 생존하는 특징이 있어, 겨울철(12월~2월)에 특히 발생률이 높습니다.

- 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로, 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.

## 3-1. 노로바이러스에 왜 감염되나요?

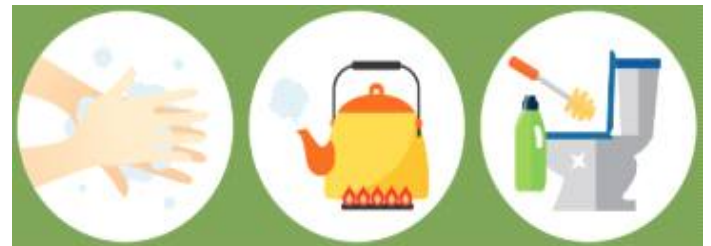
- ① 오염된 물을 마셨을 때
- ② 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때
- ③ 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
- ④ 감염환자의 구토물이 닿거나 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때

## 3-2. 노로바이러스 감염 증상은?

24~48시간내에 메스꺼움, 설사, 구토, 복통, 두통, 오한 및 근육통이 발생합니다.

## 3-3. 노로바이러스를 예방하는 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ② 물 끓여서 마시기
- ③ 어패류는 수돗물로 세척한 후 중심온도 85℃에서 1분 이상 익혀 먹기
- ④ 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기 (증상 멈춘 후 최소 2일)
- ⑤ 환자 구토물 및 주변 소독하기



[출처: 식품안전나라]

## 12월 절기 “동지” (12월 21일)



동지는 일년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지인 이날부터 하지가 될 때까지는 다시 낮이 점점 길어집니다.

## 동지날 팔죽을 먹는 이유

옛날 중국 요순 때 형벌을 담당하던 공공씨가 못된 아들 하나를 두었는데, 그 아들이 동짓날 죽어서 전염병의 귀신이 되었답니다. 그런데 이 역질 귀신은 살아생전에 붉은 팔을 무서워하였답니다. 그런 까닭으로 동짓날에는 팔죽을 쑤어 귀신을 쫓는 풍습이 생겼다고 합니다. ( 12월 20일은 급식메뉴 팔죽 제공 )



# 24.12월-25.1월 학교급식 식단 안내



매주 수요일은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

| 12/2 <b>Mon</b>                                                                                                                                                                                                      | 12/3 <b>Tue</b>                                                                                                                                                                                                        | 12/4 <b>Wed</b> 수다날                                                                                                                                                                             | 12/5 <b>Thu</b>                                                                                                                                                                                                      | 12/6 <b>Fri</b>                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>친환경차수수밥(중)<br/>쇠고기미역국(중)(16)<br/>매운갈비찜(5.6.10.13.18)<br/>오이달래무침(중)(5.6.13)<br/>오징어채볶음(5.6.13.17)<br/>잡채(중)(5.6.10.13)<br/>배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>873.6/41.1/166.4/4.3</p>                           | <p>친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br/>햄부대찌개(사리)(중)(1.2.5.6.9.10.15.16)<br/>닭감자조림(중)(5.6.15)<br/>멸치아몬드볶음(중)(5.6.13)<br/>호박버섯볶음(중)(5)<br/>배추겉절이(중)(13)<br/>마늘빵토스트(중)(2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>899.3/39.3/275.7/3.0</p>        | <p>카레라이스(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)<br/>팽이버섯된장국(중)(5.6)<br/>상추치커리겉절이(중)(5.6)<br/>장감오븐구이(중)(5.6.13.15)<br/>배추김치(중)(9)<br/>우담블루베리요구르트(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>851.5/40.3/267.6/3.6</p> | <p>친환경찰현미밥(중)<br/>짬뽕수제미국(중)(5.6.9.13.17.18)<br/>김가루파무침(중)(5.6)<br/>돈육간장불고기(중)(5.6.10.12.13.18)<br/>계란야채말이2(중)(1.5)<br/>배추김치(중)(9)<br/>친환경딸기(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>733.0/45.3/190.7/4.6</p>                    | <p>친환경차조밥(중)<br/>순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18)<br/>시금치나물(중)<br/>콜면야채무침(중)(5.6.13)<br/>파래자반(중)(5.13)<br/>돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16)<br/>배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>883.1/37.1/185.7/3.7</p>        |
| 12/9 <b>Mon</b>                                                                                                                                                                                                      | 12/10 <b>Tue</b>                                                                                                                                                                                                       | 12/11 <b>Wed</b> 수다날                                                                                                                                                                            | 12/12 <b>Thu</b>                                                                                                                                                                                                     | 12/13 <b>Fri</b>                                                                                                                                                                                          |
| <p>친환경검정쌀밥(중)<br/>유부잔치국수(중)(1.5.6)<br/>돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18)<br/>해물김치전(1.5.6.9.13.17)<br/>숙주미나리무침(중)<br/>봄동겉절이(중)(13)<br/>친환경사과(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>829.9/41.3/230.3/3.8</p>                             | <p>친환경찰보리밥(중)<br/>새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18)<br/>골뱅이야채무침(중)(5.6.13)<br/>미역줄기볶음(중)(5)<br/>치킨가스(중)(1.2.5.6.13.15)<br/>배추김치(중)(9)<br/>친환경한라봉(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>811.1/39.0/164.6/2.5</p>                         | <p>스팸마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16)<br/>열무들깨된장국(중)(5.6)<br/>상추국무침(중)(5.6)<br/>김치볶음(중)(5.9)<br/>우담딸기요구르트(중)(2)<br/>친환경멜론(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>861.9/27.9/347.7/4.6</p>                     | <p>친환경차수수밥(중)<br/>마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18)<br/>갈비찜(중)(5.6.10.13.18)<br/>오이더덕무침(중)(5.6.13)<br/>배추김치(중)(9)<br/>프렌치토스트(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>911.6/42.3/182.4/4.5</p>                         | <p>친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br/>하루깎비빔(중)(1.5.6.16)<br/>두부조림(중)(5.6)<br/>콩나물파채무침(중)(5)<br/>야채튀김(중)(5.6)<br/>임연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18)<br/>배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>845.8/41.4/218.6/10.0</p>        |
| 12/16 <b>Mon</b>                                                                                                                                                                                                     | 12/17 <b>Tue</b>                                                                                                                                                                                                       | 12/18 <b>Wed</b> 수다날                                                                                                                                                                            | 12/19 <b>Thu</b>                                                                                                                                                                                                     | 12/20 <b>Fri</b>                                                                                                                                                                                          |
| <p>친환경차조밥(중)<br/>된장찌개(중)(5.6)<br/>사태편육(중)(5.6.10)<br/>상추쌈(중)(5.6)<br/>오이소박이(중)(13)<br/>치즈떡볶이(치)(중)(1.2.5.6.13)<br/>배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>787.7/38.9/176.1/4.0</p>                                     | <p>친환경찰현미밥(중)<br/>사골우거지국(중)(5.6.13.16)<br/>콩치캐김치조림(중)(5.6.9)<br/>탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18)<br/>아보카도포크브리토(중)(2.5.6.10.12.13)<br/>봄동겉절이(중)(13)<br/>사과요거타입(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>780.3/43.1/454.0/5.9</p> | <p>비빔밥(중)(5)<br/>북어계란국(중)(1)<br/>오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18)<br/>청포묵김가루무침(중)(5.6)<br/>약국추장(중)(5.6.10.13)<br/>배추김치(중)(9)<br/>친환경딸기(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>781.9/34.7/184.3/4.2</p>            | <p>친환경검정쌀밥(중)<br/>어묵김치국(중)(1.5.6.9)<br/>단갈비(중)(5.6.13.15)<br/>멸치아몬드볶음(중)(5.6.13)<br/>상하이씨푸드스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18)<br/>파래자반(중)(5.13)<br/>배추겉절이(중)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>899.2/40.2/235.4/3.4</p>   | <p>친환경찰보리밥(중)<br/>단팔족(소)(중)(13)<br/>돼지감자탕(중)(10.13)<br/>미나리무무침(중)(5.6.13)<br/>양배추쌈(우렁쌈장)(5.6.13)<br/>오리훈제야채볶음(5.6.12.13)<br/>배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>895.8/42.2/237.2/4.0</p>                |
| 12/23 <b>Mon</b>                                                                                                                                                                                                     | 12/24 <b>Tue</b>                                                                                                                                                                                                       | 12/25 <b>Wed</b>                                                                                                                                                                                | 12/26 <b>Thu</b>                                                                                                                                                                                                     | 12/27 <b>Fri</b>                                                                                                                                                                                          |
| <p>친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br/>냉이된장국(중)(5.6.9.13)<br/>달다리찜(중)(5.6.13.15.18)<br/>골뱅이야채무침(중)(5.6.13)<br/>볶음우동<br/>(중)(5.6.9.12.13.17.18)<br/>배추겉절이(중)(13)<br/>우담사과요구르트(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>870.2/44.0/264.7/4.6</p> | <p>친환경차수수밥(중)<br/>하루깎비빔(중)(1.5.6.16)<br/>시금치고추장무침(중)(5.6)<br/>돈육콩나물볶음(중)(5.6.10)<br/>포크퀘사디아<br/>(중)(2.5.6.10.12.13.16)<br/>배추김치(중)(9)<br/>식물성유산균요구르트(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>834.7/47.0/245.2/5.4</p>          | <p style="text-align: center;"><b>성탄절</b></p>                                                                                                                                                   | <p>친환경차조밥(중)<br/>육개장(중)(13.16)<br/>오이부추무침(중)(5.6.13)<br/>감자파프리카채볶음(5)<br/>비엔나메추리알조림<br/>(1.2.5.6.10.12.13.15.16)<br/>배추김치(중)(9)<br/>콘치즈토스트<br/>(중)(1.2.5.6.12.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>874.5/32.3/216.0/5.0</p> | <p>친환경찰현미밥(중)<br/>돈육찌개(중)(5.6.9.10)<br/>갈비찜(중)(5.6.10.13.18)<br/>숙주나물(중)<br/>스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16)<br/>봄동겉절이(중)(13)<br/>친환경황금향(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>922.2/46.6/211.5/4.1</p>                  |
| 12/30 <b>Mon</b>                                                                                                                                                                                                     | 12/31 <b>Tue</b>                                                                                                                                                                                                       | 1/1 <b>Wed</b>                                                                                                                                                                                  | 1/2 <b>Thu</b>                                                                                                                                                                                                       | 1/3 <b>Fri</b>                                                                                                                                                                                            |
| <p>친환경찰보리밥(중)<br/>갈비감자탕(중)(10.13)<br/>닭봉데리아끼조림<br/>(중)(5.6.12.13.15.18)<br/>콩나물무침(중)(5)<br/>어묵잡채(중)(1.5.6.13)<br/>배추김치(중)(9)<br/>친환경배(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>884.4/43.5/195.1/4.6</p>                          | <p>친환경검정쌀밥(중)<br/>떡국(중)(1.16)<br/>오삼불고기(중)(5.6.10)<br/>오이달래무침(중)(5.6.13)<br/>두부양념구이(중)(5.6.13)<br/>배추김치(중)(9)<br/>친환경멜론(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>910.4/40.6/197.1/5.1</p>                                          | <p style="text-align: center;"><b>새해첫날</b></p>                                                                                                                                                  | <p>친환경혼합잡곡밥(중)(5)<br/>치자잔치국수(중)(1.5.6)<br/>매운돈사태찜(중)(5.6.10.13.18)<br/>골뱅이야채무침(5.6.13)<br/>배추김치(중)(9)<br/>마늘빵토스트(중)(2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>800.6/40.6/198.1/3.3</p>                                     | <p>친환경차조밥(중)<br/>쇠고기미역국(중)(16)<br/>닭김치조림(중)(5.6.9.15)<br/>근대무침(중)(5.6)<br/>비엔나소시지볶음(중)(2.5.6.10.12.13.15.16)<br/>치즈떡볶이(치)(1.2.5.6.13)<br/>봄동겉절이(중)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>915.6/42.5/196.8/3.5</p> |
| 1/6 <b>Mon</b>                                                                                                                                                                                                       | 1/7 <b>Tue</b>                                                                                                                                                                                                         | 1/8 <b>Wed</b> 수다날                                                                                                                                                                              | 1/9 <b>Thu</b>                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |
| <p>친환경검정쌀밥(중)<br/>갈비김치찌개(중)(5.6.9.10)<br/>오이더덕무침(중)(5.6.13)<br/>파래자반(중)(5.13)<br/>계란야채말이2(중)(1.5)<br/>배추겉절이(중)(13)<br/>썩개떡(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>792.5/35.9/202.4/4.5</p>                                     | <p>친환경차수수밥(중)<br/>사골우거지국(중)(5.6.13.16)<br/>갈비찜(중)(5.6.10.13.18)<br/>미나리무무침(중)(5.6.13)<br/>멸치아몬드볶음(중)(5.6.13)<br/>볶음우동<br/>(중)(5.6.9.12.13.17.18)<br/>배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>865.7/39.1/237.8/3.2</p>     | <p>제육덮밥(중)(5.6.10)<br/>감자양송이들깨국(중)<br/>상추참나물겉절이(중)(5.6)<br/>배추김치(중)(9)<br/>콘치즈토스트<br/>(중)(1.2.5.6.12.13)<br/>우담사과요구르트(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철<br/>844.6/37.3/293.1/3.6</p>                  | <p style="text-align: center;"><b>종업식<br/>졸업식</b></p>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

**※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.**

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀 및 가공품:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19.전복:국내산

**※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.**