

찬바람 불면 노로바이러스 주의!

10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며 급성 위장염을 유발하는 노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.

노로바이러스 감염 증상

잠복기간 12~48시간

주요 증상

설사, 구토,
구역질, 복통



기타 증상

발열, 두통,
몸살



노로바이러스 식중독 감염경로

음식 또는 물 또는 환경



오염된 음식

오염된 물



감염자와함께 식사

감염자가 만든 음식

감염자의 분변이나 구토물

노로바이러스 식중독 예방요령



손은 흐르는 물에
비누로 30초 이상
자주 씻기



물은
끓여 마시기



식재료는 깨끗한 물로
세척하기
다른 식재료에 튀지 않게 주의



음식은 충분히
익혀먹기
어패류는 중심온도 85℃,
1분 이상 익히기



노로바이러스 감염자와 접촉을 금하고
음식 섭취 시 개인 식기 사용하기

☆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!!

☆겨울 절기(동지)-12.22

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 우리 민족은 이 동지를 아세(亞歲: 작은 설)라 하여 명절로 지켜왔습니다.



☆한 해의 시작(설날)-2.1



설날

설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 설에 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 다음 검색]



12~2월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내◇		12/1 Wed 생일밥상	12/2 Thu	12/3 Fri
* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,갈치,꽃게/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산, 주꾸미,낙지/가공품:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어: 원양산 * 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		친환경갈숨참쌀밥 닭미역국(5.6.15.) 오이부추무침(5.6.13.) 토마토소스돈육볶음/감자튀김(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 감모양떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.2/29.2/95.2/2.8	친환경글로렐라밥 김치콩나물국(5.9.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 미나리나물(5.6.) 오징어야채볶음(5.6.13.17.) 깍두기(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 573.3/28.4/146.9/2.7	친환경야미노강화밥 부대찌개(수제비)(1.2.5.6.9.10.12.13.) 고구마닭조림(5.6.13.15.) 느타리버섯들깨나물(5.6.) 깍두기(9.13.) 후르츠랑요거트(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.7/31.9/180.9/2.7
12/6 Mon	12/7 Tue	12/8 Wed 수다날	12/9 Thu	12/10 Fri
친환경보리밥 오색물만두국(1.5.6.10.13.16.) 연근조림(5.6.13.) 갈비살야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 호두과일샐러드(1.5.6.13.14.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602/23.5/125.1/4.8	친환경발아찰현미밥 열갈이들깨된장국(5.6.) 미역줄기볶음 오리주물럭(5.6.13.) 콤비네이션하트피자(1.2.6.10.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 579/26.4/156.4/2.6	짜장밥(1.2.5.6.10.15.16.) 달걀살파국(1.5.6.) 단무지야채무침(스틱) 꺾바로우(5.6.10.12.16.) 배추김치(9.13.) 유기농상하목장요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 558.9/23.2/157.5/6.4	친환경차조밥 돈육애호박된장찌개(5.6.8.9.10.18.) 콩나물무침(5.) 오징어어묵무침(5.6.13.17.) 불고기메밀전병(1.2.3.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.13.) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/28.8/146.2/3.1	친환경녹차카테킨밥 설렁탕(1.2.5.6.16.) 썩갠두부무침(5.6.13.) 제육볶음(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.9/29.6/96.3/4.8
12/13 Mon	12/14 Tue	12/15 Wed 수다날	12/16 Thu	12/17 Fri
친환경흑미밥 우리바다어묵탕(幸)(5.6.13.) 한식잡채(5.6.10.13.) 닭다리살참스테이크(2.5.6.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.7/26.7/123.4/2.3	친환경갈숨참쌀밥 크림스프/모닝빵(1.2.5.6.10.13.15.16.) 하트&오이지무침 양배추코울슬로샐러드(1.5.6.13.16.) 수제함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/24.9/149.6/1.9	돈육김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 맑은콩나물국(5.6.) 달걀후라이(1.) 두부조림(5.6.13.) 깍두기(9.13.) 바나나 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.2/28.6/177.5/3.9	친환경야미노강화밥 홍합탕(13.) 안동찜닭(당면)(5.6.13.15.) 꼬시래기무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 봉어한마리(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 549.1/25.8/216.9/4.1	친환경글로렐라밥 소고기배추된장국(5.6.13.16.) 시금치나물(5.6.13.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 갯김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.2/27.8/203.2/6.2
12/20 Mon	12/21 Tue	12/22 Wed 동지밥상	12/23 Thu	12/24 Fri 방학식
친환경찰기장밥 떡국(1.5.6.16.) 무말랭이무침(5.6.13.) 오리간장불고기(5.6.13.) 꼬막야채전(1.6.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/26.1/148.5/4.5	친환경차조밥 아욱된장국(5.6.) 오향장국(5.6.10.13.) 줄면야채무침(5.6.13.) 보쌈김치(9.) 갈비만두(1.2.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.2/29.3/174/5.8	친환경찰기장밥 매생이국국(5.6.18.) 순살닭갈비(5.6.13.15.) 견과열치조림(4.5.6.13.14.) 백김치(9.13.) 인절미단팥죽(2.4.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.1/32.2/333.6/4.3	친환경갈숨참쌀밥 해물짬뽕국(1.2.3.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 가지굴소스볶음(5.6.13.18.) 뿌링클후라이드치킨(2.5.6.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 604.7/26.4/126.2/2.7	친환경야미노강화밥 육개장(5.6.13.16.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 콩나물잡채(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 스노우산타케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/24.9/137.2/3.1
◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.jbedu.kr/samnam -> 알림마당 -> 식생활관 소식			2/3 Thu 생일밥상	2/4 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자			친환경갈숨참쌀밥 감자들깨미역국(5.6.) 돈육콩나물불고기(5.6.10.13.) 칠리새우(2.5.6.9.12.13.16.18.) 쌈배추겉절이(9.13.) 우리쌀어묵케이크(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 599.3/25.9/176.9/3.9	친환경글로렐라밥 꽃게된장국(5.6.8.13.) 안동찜닭(당면)(5.6.13.15.) 성초나물무침(5.6.13.) 수수부꾸미(2.5.6.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 533.6/27.4/132.6/2.9
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!			종업식	
◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.				
2/7 Mon	2/8 Tue	2/9 Wed 수다날	2/10 Thu	2/11 Fri
친환경녹차카테킨밥 황태채콩나물국(5.) 들기름막국수(3.5.6.13.18.) 돼지고기수육/쌈장(5.6.10.13.) 보쌈김치(9.) 라벨Free요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.7/30.1/188.5/3.7	친환경야미노강화밥 한우사골만두국(1.5.6.10.13.16.) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 짜장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 우영땅콩조림(4.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627/32.8/96.9/2.3	돈육카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.8.9.13.18.) 생선까스(명태)(1.5.6.13.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 깍두기(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 544.9/27/281.6/2.9	친환경강황밥 전복죽(16.18.) 매콤돼지갈비찜(LA)(5.6.10.13.) 애호박들깨볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 딸기모찌(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.7/24.4/72.6/4.5	