

★겨울철 건강관리

겨울은 기온이 낮고 건조하므로 감기에 쉽게 걸릴 수도 있습니다. 감기와 호흡기 질환을 이겨내기 위해서 비타민이 풍부한 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취하고 적당한 운동을 해야 합니다!!



찬 바람 불면 노로바이러스 주의!

노로바이러스에 오염된 지하수로 씻은 채소, 과일이나 오염된 어패류를 먹고 이상 증상이 나타나는 겨울철 식중독의 주요 원인입니다.



겨울철 식중독주의 노로바이러스



겨울철 건강관리

예방 수칙 4가지

고른 영양 및 수분 섭취

외출 후 손씻기

실내 환기 시키기

적당한 운동



따뜻한 물을

수시로 마셔주세요



겨울에 좋은 차(Tea)



<생강차>



<유자차>



<대추차>

* 겨울에 좋은 식품




12월 학교급식 식단 안내

				12/1 Fri
				친환경영양잡곡밥/초(5) 한우미역국/초(5.6.16) 돼지갈비찜/초(5.6.10.13) 오이도라지초무침/초(5.6.13) 연두부&양념장/초(5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.3/27.7/92.8/2.3
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
친환경기장밥/초 닭곰탕/초(5.6.15) 코다리무조림/초(5.6.13) 아삭이고추된장무침/초(5.6) 짜장떡볶이/초(1.5.6.13.16) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.5/64.5/286.0/4.4	김치볶음밥/초 (1.2.5.6.9.10.15.16) 곤약어묵국/초(1.5.6.13) 청경채된장무침/초(5.6) 고등어구이/초(5.6.7.13) 깍두기/초(9) 바나나/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 527.3/27.6/176.4/2.9	친환경수수밥/초 시금치된장국/초(5.6) 수육&쌈/초(5.6.10.13) 고막야채무침/초(5.6.13.18) 배추김치/초(9) 시나몬페스츰리/초(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.4/33.8/129.2/5.3	친환경차조밥/초 꽃게탕/초(5.6.8.9.17) 양배추쌈&쌈장/초(5.6) 취나물무침/초(5.6) 비건함박스테이크/초(1.2.5.6.12) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 290.8/24.1/184.2/4.1	옥수수밥/초 소고기무국/초(5.6.16) 찐두부&볶음김치/초(5.9.13) 코다리강정/초(5.6.12.13) 깍두기/초(9) 딸기/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 989.7/63.9/353.7/5.5
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
곤드레밥/초 미역미소된장국/초(5.6) 우영땅콩조림/초(4.5.6.13) 진미채볶음/초(5.6.13.17) 훈제오리김치볶음/초(9) 깍두기/초(9) 양념장/초(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/27.3/241.0/3.8	친환경참쌀밥/초 유부장국/초(5.6) 방풍나물무침/초(5.6) 게맛살양파샐러드/초 (1.2.5.6.8.13) 원샐생선까스&타르타르소스/초 (1.5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 689.3/29.6/439.2/3.3	친환경보리밥/초 사골떡국/초(1.13.16) 숙갓두부무침/초(5) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 관동기/초(1.5.6.12.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 721.8/37.8/172.4/3.7	친환경수수밥/초 추어탕/초 도토리묵채소무침/초(5.6.13) 갈릭떡갈비/초 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치/초(9) 논꽃치즈볼/초(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 751.3/40.2/523.3/6.8	친환경기장밥/초 오징어무국/초(5.6.17) 다시마초회/초(5.6.13) 오리불고기/초(5.6.13) 고구마탕/초(5.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.4/24.9/128.6/2.9
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	12/22 Fri
친환경참쌀밥/초 달걀파국/초(1.5.6) 단무지부추무침/초(13) 버터폴라이새우튀김/초 (1.5.6.9.13) 배추김치/초(9) 돈육짜장볶음/초 (5.6.9.10.13.16.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 471.4/24.3/170.6/2.4	친환경차조밥/초 시래기된장국/초(5.6) 숙주미나리무침/초 궁중떡볶이/초(5.6.13.16) 카레상추구이/초 (2.5.6.12.13.16.18) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 435.6/24.1/157.5/1.9	친환경참쌀밥/초 부대찌개/초(1.2.5.6.9.10.15.16) 순두부달걀찜/초(1.5) 건파래볶음/초(5.13) 연근튀김과 양념소스/초 (1.5.6.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/24.3/176.4/3.4	친환경보리밥/초 근대된장국/초(5.6) 알감차조림/초(5.6.13) 모듬버섯볶음/초(1.5.6.13) 닭강정/초(1.5.6.12.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/28.4/108.6/2.3	친환경영양잡곡밥/초(5) 새알팔죽/초(13) 들깨갈자국/초(5.6) 그린샐러드&키위드레싱/초 (1.2.5.6.12) 닭봉구이&허니머스터드소스/초 (1.2.5.6.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.5/34.5/111.9/4.1
12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	12/29 Thu	12/29 Fri
	참치마요덮밥/초(1.5.6.13) 대파무국/초(5.6) 갯잎순나물볶음/초(5.6) 군만두/초(1.5.6.10.16.18) 배추김치/초(9) 허니버터너츠/초(2.4.5.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 550.9/15.3/161.7/11.8	친환경수수밥/초 마라탕/초 (1.2.3.5.6.8.10.12.13.15.16.17) 돈육매추리알장조림/초 (1.5.6.10.13) 시금치무침/초(5.6) 배추김치/초(9) 탕후루/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.2/25.4/102.7/3.3	친환경경정쌀밥/초 새알호떡/초(1.2.4.6) 들깨수제비/초(5.6) 안동찜닭/초(5.6.13.15) 비름나물된장무침/초(5.6) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.2/23.3/140.2/2.6	옥수수밥/초 한우육개장/초(1.5.6.16) 미역오이초무침/초(1.5.6.8.13) 감자행볶음/초 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물제육볶음/초(5.6.10.13) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 603.6/33.7/230.5/3.5

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물
◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.
- ◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.
- ◆ 우리학교 급식 식재료 원산지
 - * 쌀/가공품, 배추/가공품, 고춧가루/가공품, 콩/가공품: 국내산
 - * 쇠고기(한우), 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품: 국내산, 양고기/가공품: 호주산
 - * 낫치/가공품, 조피볼락/가공품, 참돔/가공품, 미꾸라지/가공품, 뽕장어/가공품, 명태/가공품, 고등어/가공품, 갈치/가공품, 오징어, 꽃게/가공품, 참조기/가공품, 아귀/가공품, 가리비/가공품, 우렁챙이/가공품, 전복/가공품, 방어/가공품, 부세/가공품: 국내산
 - * 낙지/가공품, 주꾸미/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 오징어/가공품: 페루산, 다랑어/가공품: 원양산
 - *이 외에도 미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산
- ◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.

1월 학교급식 식단 안내

1/1 Mon	1/2 Tue	1/3 Wed 수다날	1/4 Thu	1/5 Fri
	친환경영양잡곡밥/초(5) 떡만두국/초(1.2.5.6.10.16) 바스크치즈케익/초(1.2.5.6.13) 소시지야채볶음/초 (2.5.6.10.12.15) 닭날개바베큐구이/초 (5.6.12.13.15) 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/33.4/163.4/5.0	친환경보리밥/초 한우미역국/초(5.6.16) 그린샐러드&유자드레싱/초 (1.2.5.6.12) 비건함박스테이크/초(1.2.5.6.12) 도시락김/초 배추김치/초(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.5/23.2/87.4/2.8	친환경현미밥/초 우리콩청국장/초(5.9.10) 어묵양파볶음/초(1.5.6.13) 치킨커튼렛&허니머스타드소스/초 (1.2.5.6.13.15) 깍두기/초(9) 말기/초 * 에너지/단백질/칼슘/철 684.1/34.4/141.4/3.2	건강하고 따뜻한 겨울 보내세요. 

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 등 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물

◆ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생, 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◆ 위 식단은 식자재 수급 및 학교사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

◆ 화학조미료는 전혀 사용하지 않으며 천연조미료인 다시마, 건새우, 다시마 등으로 국물을 내어 사용하고 있습니다.

◆ 우리학교 급식 식재료 원산지

* 쌀/가공품, 배추/가공품, 고춧가루/가공품, 콩/가공품: 국내산

* 쇠고기(한우), 돼지고기/가공품, 닭고기/가공품, 오리고기/가공품: 국내산, 양고기/가공품: 호주산

* 넙치/가공품, 조피볼락/가공품, 참돔/가공품, 미꾸라지/가공품, 뱀장어/가공품, 명태/가공품, 고등어/가공품, 갈치/가공품, 오징어, 꽃게/가공품, 참조기/가공품, 아귀/가공품, 가리비/가공품, 우렁쉥이/가공품, 전복/가공품, 방어/가공품, 부세/가공품: 국내산

* 낙지/가공품, 주꾸미/가공품: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 오징어/가공품: 페루산, 다랑어/가공품: 원양산

*이 외에도 미역, 김, 멸치, 천일염: 국내산

◆ 매 주 수요일은 '다 먹는 날(수다날)'을 운영하고 있으니, 음식물을 많이 남기지 않도록 협조 부탁드립니다.