



“배움이 즐겁고 꿈이 영그는 행복한 서신교육”
10월 영양소식지 및 식단 안내

발송일 : 2024.09.27.
담당 : 예체능교육부

54950 전주시 완산구 안터2길40(서신동) ☎ 교무실 253-6617 ☎ 식생활관 249-3872



청결의 기본! 손 씻기!

손을 비.비.삼.

(손을 비누로 비벼요 30초 이상)

10월 15일
세계 손 씻기의 날
(Global Handwashing Day)



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'이라는 것 알고 있었나요? 2008년 유엔 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정된 날입니다.

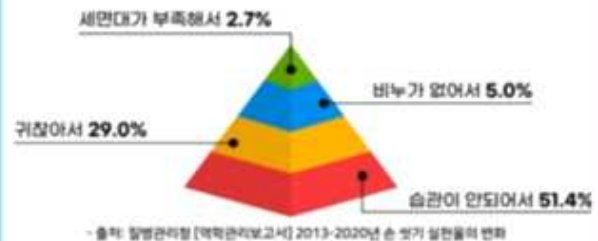
손 씻기, 왜 중요할까요?

올바른 방법으로 손을 씻는 사람은 그렇지 않은 사람보다 감기, 바이러스성 질환, 식중독 등과 같은 감염 질환에 걸릴 확률이 15~25% 낮습니다. 손 씻기의 중요성을 강조하기 위해 질병관리청에서는 손 씻기 캠페인(손을 비.비.삼.)을 운영하고 있습니다.

생각보다 낮은 손 씻기 실천율

코로나 19시기를 겪으며 감염 예방을 위해 손 씻는 횟수는 증가했지만, 모두가 올바른 손 씻기를 실천하고 있지는 않았습니다. 2020년 조사 결과, 화장실을 이용한 후 손을 씻는 사람 중 물로만 씻은 경우가 47.4%, 비누를 사용한 경우는 28%밖에 되지 않는다고 합니다. 그 이유는 '습관이 안되어서'가 51.4%로 가장 높았습니다.

손 씻기를 실천하지 못하는 이유



출처: 질병관리청 역학관리보고서 및 국가건강정보포털, 대한민국정책브리핑, 서울특별시학교보건진흥원, 네이버지식백과

함께해요! 6단계 손 씻기!

건강한 생활을 위해 가장 기본적인 청결 습관, 손 씻기 이제 손을 씻어야 할 때 6단계를 기억하세요!



올바른 손씻기 6단계

- 1 손바닥을 마주대고 문질러 줌
- 2 손등과 손바닥을 서로 문질러 줌
- 3 손가락을 끼고 문질러 줌
- 4 손가락을 마주잡고 문질러 줌
- 5 엄지 손가락을 다른 손가락으로 돌려 문질러 줌
- 6 손을 입을 대고 문질러 줌

10월 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri																				
	10/1(국군의날)	10/2(잔반없는날)	10/3(개천절)	10/4																				
[식품 알레르기 표시] 		소불고기덮밥 (당면) (5.6.13.16) 계란실파국 (1.5.6.13) 소떡소떡 (1.5.6.10.12.13.) 배추김치 (9) 바나나 아삭이고추무침 (자율) (5.6.13) 899.4/47.2/125.2/4.6		로제파스타 (새우/베이컨) (1.2.5.6.9.10.12.13.) 트리플치즈크러스트피자 (1.2.5.6.12.13.) 수제오이피클 (13) 청포도 흰밥/갓김치 (자율) (9) 오징어무국 (자율) (5.6.13.17) 824.9/26.5/353.0/2.3																				
10/7(2.3학년 1차고사)	10/8(2.3학년 1차고사)	10/9	10/10(2.3학년 1차고사)	10/11																				
[두뇌회전에 좋은 아몬드] 쇠고기카레라이스 (2.5.6.12.13.16.) 유부미니우동 (1.2.5.6.9.13) 치킨너겟 (1.2.5.6.15) 배추김치 (9) 아몬드초코볼 (2.5) 토마토카프레제 (자율) (2.3.12.13) 784.4/27.2/228.0/3.0	[추억의 도시락 day] 친환경차수수밥 조랭이떡국 (5.6.16) 멸치볶음 (13) 계란후라이 (1) 행구이 (1.2.5.6.10.13.) 김치볶음 (9.13) 한글날기념케익 (1.2.5.6) 콩치김치조림 (자율) (5.6.9.13) 깍두기 (자율) (9) 조각배 (자율) 776.5/27.5/201.1/3.8	한글날	[시험기간, 고생했다! 비타민 채우기] 친환경기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.) 꼬들단무지무침 크림소스떡볶이 (2.5.10.13) 가자미살탕수 (5.6.12.13) 비타민젤리 무생채 (자율) (13) 사과 (자율) 832.8/31.5/192.8/2.3	콩나물밥/양념장 (5.6.13) 열갈이된장국 (5.6) 고추장삼겹살구이 (5.6.10.13) 배추김치 (9) 아이스망고치즈샐러드 (1.2.5.6) 파채무침 (자율) (13) 654.5/37.0/195.6/2.8																				
10/14♥happy birthday	10/15	10/16(잔반없는날)	10/17(훈제오리에졸면)	10/18																				
친환경현미밥 홍합미역국 (5.6.18) 닭볶음탕 (5.6.13.15) 스테이크소스미트볼 (1.2.5.6.10.12.13.16) 깍두기 (9) 생일축하초코롤케익♥ (1.2.5.6) 생깻잎지 (자율) (5.6.13) 768.0/37.2/129.2/4.0	친환경기장밥 어묵국 (1.5.6) 매운돼지고기떡찜 (5.6.10.13) 오징어살채볶음 (5.6.13.17) 해물부추전 (5.6.9.17.18) 사과주스 (13)(우리지역식품) 알타리김치 (자율) (9) 829.4/35.5/151.8/3.4	베이컨달걀볶음밥 (1.10) 김치콩나물국 (5.9) 수제슈프림양념치킨 (1.2.5.6.12.13.15.18) 치즈스틱 (1.2.5.6) 깍두기 (자율) (9) 굴드키위 943.4/39.0/368.8/3.8	친환경혼합잡곡밥 (5) 된장찌개 (5.6) 파프리카훈제오리 (1.5.6.13) 쫄면야채무침 (5.6.13) 배추김치 (9) 수제요거트&그레놀라 (2.5.6.13) 부추무침 (자율) (13) 980.6/35.7/249.0/3.2	친환경차조밥 설렁탕/소면 (5.6.16) 고기만두/김치만두 (1.5.6.) 오징어브로콜리초회 (5.6.13.17) 깍두기 (9) 대추방울토마토 (12) 배추겉절이 (자율) (9.13) 584.2/27.9/88.0/3.9																				
10/21	10/22[선택급식의날]	10/23(잔반없는날)	10/24(1.2학년 체육행사)	10/25(3학년 체육행사)																				
친환경차조밥 바지락무국 (5.18) 한방보쌈 (5.6.10) 저염쌈장 (5.6.13) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 보쌈김치 (9) 상추/오이/오이고추 (자율) 스트로베리필드도넛 (1.2.5.6) 774.0/49.4/202.8/6.1	친환경혼합잡곡밥 (5) 참치김치찌개 (5.9.16.18) 감자간장닭찜 (5.6.13.15.18) 어묵구이 (1.5.6.12.13) 깍두기 콜라믹는워터젤리 열갈이된장무침 (자율) (5.6.13) 652.3/38.0/156.1/2.4	친환경현미밥 아육된장국 (5.6) 족발 (10)&부추양파무침 메밀막국수 (3.5.6.13) 유산균음료 (2) 모닝빵샌드위치 (5.6.13) 배추김치 (자율) (9) 581.7/32.0/246.9/2.4	[서신밥버거] 햄치즈김치밥버거 (1.2.5.6.9.10.13.) 떡볶이 (1.5.6.13) 단무지 코코넛젤리음료 (12) (포도/요구르트/망고) 청국장찌개 (자율) (5.9) 갓김치 (자율) (9) 조각배 (자율) 799.7/19.2/183.9/1.8	서신싸이버거 (치킨버거) (1.2.5.6.12.13) 감자튀김&케첩 (5.6.12) 스파클링음료 (복숭아/레몬/샤인머스켓) 파인애플 흰밥 (자율) 돈육김치찌개 (자율) (5.6.9.10) 603.6/12.2/257.0/3.9																				
10/28(슈퍼푸드 연어)	10/29	10/30(잔반없는날)	10/31[우리지역에서 만든 쿠키]	[학교급식 원산지 안내]																				
친환경기장밥 북어달걀국 (1.5.6) 제육볶음 (5.6.10.13) 연어데리야끼소스 (1.5.6.13) 배추김치 (9) 푸딩 상추겉절이 (자율) (5.6.13) 652.3/45.4/172.3/3.6	친환경현미밥 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 치즈돈까스/데미그라스소 스 (1.2.5.6.10.12.13) 양배추샐러드 (참깨드레싱) (1.5.6.13) 알타리김치 (9) 개피떡 (바람떡) 사과 (자율) 670.1/24.3/180.9/4.1	치밥 (숯불바베큐치킨) (5.6.12.13.15.18) 배추된장국 (5.6) 모닝빵샌드위치 (1.2.5.6.13) 깍두기 (9) 굴 숙주미나리무침 (자율) 877.6/40.1/151.6/3.0	친환경차수수밥 육개장 (5.6.13.16) 소시지볶음 (2.5.6.10.12.15.16) 달걀장조림 (1.5.6.13.18) 배추김치 (9) 초코칩쿠키(우리지역식품) (1.2.5.6) 청포묵김무침 (자율) (5.6) 750.4/33.6/177.0/4.6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>쌀/잡곡</th><th>콩류</th><th>소고기</th><th>돼지고기</th><th>닭/오리/달걀</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>유기농 무농약</td><td>국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)</td><td>국내산 한우 2등급 이상</td><td>국내산 1등급 이상</td><td>국내산 우향 생체 1등급 이상</td></tr> <tr> <td>김치류</td><td>식육 가공품</td><td colspan="3">수산물</td></tr> <tr> <td>국내산 (배추, 고춧 가루) haccp</td><td>국내산 우선 사용 haccp</td><td colspan="3">다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 바지락, 건파래, 홍합-국산 북어채-러시아산 새우살-베트남산 가자미, 연어-미국산</td></tr> </tbody> </table>	쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀	유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급 이상	국내산 1등급 이상	국내산 우향 생체 1등급 이상	김치류	식육 가공품	수산물			국내산 (배추, 고춧 가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 바지락, 건파래, 홍합-국산 북어채-러시아산 새우살-베트남산 가자미, 연어-미국산		
쌀/잡곡	콩류	소고기	돼지고기	닭/오리/달걀																				
유기농 무농약	국내산 (간장, 된장, 고추장, 두부, 비지)	국내산 한우 2등급 이상	국내산 1등급 이상	국내산 우향 생체 1등급 이상																				
김치류	식육 가공품	수산물																						
국내산 (배추, 고춧 가루) haccp	국내산 우선 사용 haccp	다시마, 멸치, 미역, 새우젓, 오징어, 바지락, 건파래, 홍합-국산 북어채-러시아산 새우살-베트남산 가자미, 연어-미국산																						