



12·2월 영양소식

♣ 감기

바이러스에 의해 코와 목 부분을 포함한 호흡기계의 감염 증상으로 가장 흔한 급성 질환 중 하나입니다.

♣ 감기의 원인

감기는 바이러스가 병원체 이지만, 개인의 면역과 계절, 연령, 환경 등 다양한 요인이 영향을 줍니다.

♣ 감기의 증상

재채기, 코막힘, 콧물, 인후통, 기침, 미열, 두통, 근육통 등

♣ 어떻게 예방할까요

① 따뜻한 물 충분히 섭취하기



습도가 낮으면 피부와 호흡기 점막이 쉽게 말라 바이러스가 침투하기 쉬우니 물을 충분히 섭취해요

② 실내 온도·습도 적절히 유지하기



마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 두면 내부 온도와 습도 유지에 좋아요

③ 비타민과 무기질 섭취하기



비타민C는 과채류에 다량 함유되어 있지만 조리 시 파괴되기 쉬우므로 생으로 섭취해요

④ 외출 후, 식사 전에 손씻기



비누 또는 손세정제를 사용하여 거품을 낸 후, 흐르는 물에 30초 이상 씻는게 중요해요

♣ 감기 예방에 좋은 식품

저희들은
비타민C가 많아요~



유자



브로콜리

가래를
없애줘요



모과

기침에
좋아요!



도라지

기관지에
좋아요~



생강

코의 점막을
튼튼하게 해줘요



우영

♣ 감기 예방하는 올바른 손씻기

올바른 손씻기



♣ 절기 이야기(11월)

대설(12월 7일)

1년 중 눈이 가장 많이 내리는 대설! 특히 24절기 중 대설이 있는 음력 11월은 동지와 함께 한겨울을 알리는 절기로 농부들에게 있어서 일 년을 마무리하면서 새해를 맞이할 준비를 하는 농한기이기도 합니다. 대설에 눈이 많이 오면 다음 해에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다는 이야기가 있어요!

<출처: 한국민속대백과사전>

동지(12월 21일)

동지는 일년 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기.

옛날부터 '작은 설'이라고 부르며 중요하게 생각하고 팔죽을 끓여먹어 붉은 색이 나쁜 기운을 물리치고 좋은 기운을 가져온다고 믿었습니다. 팔죽에는 찹쌀로 단자를 만들어 넣어 끓이는데, 단자는 새알만 한 크기로 만들어 새알심이라 부릅니다.

이 '동지'에도 음력 날짜에 따라 종류가 다르다는 사실! 2024년의 동지는 음력 11월 21일입니다.



<팔죽>



<동치미>

12월· 2월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon 생일밥상	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.13.16) 감자채피망볶음(5) 돈육데리소스불고기(5.6.10.13) 코다리순살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 더블초코크림떡(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.9/78.5/463.3/5.4	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9) 오이도라지초무침(5.6.13) 고추잡채&꽃빵(1.5.6.10.13) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 단호박죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 956.5/53.5/279.9/4.9	새우볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 잔치국수&양념장(1.5.6.13) 고칼슘바다친구치킨너겟(1.2.5.6.12.15) 유자단무지채맛살냉채(1.5.6.8.13) 배추김치(9) 사과음료(2) 양상추샐러드 *에너지/단백질/칼슘/철 944.9/31.5/210.2/3.2	친환경찰보리밥 감자수제비국(5.6.8.9.18) 콩나물불고기(5.6.10.13) 채소계란말이(1.5) 치즈볼(1.2.5.6) 가지나물무침 배추김치(9) 떠먹는요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.5/45.6/261.7/3.2	친환경찰쌀현미밥(5) 초코마들렌도넛(1.2.5.6.13) 아욱된장국(5.6) 동파육(5.6.10.12.13.18) 상추/쌈장(5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 978.8/46.1/310.0/3.8
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경흑미밥 돼지고기순두부찌개(1.5.9.10.13) 온두부/볶음김치(5.6.9.13) 느타리버섯애호박볶음(5.9) 오리훈제&부추무침(5.6.13) 총각김치(9) 모듬과일(배+사과)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 996.2/39.7/285.3/4.7	친환경혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1) 안동찜닭&납작당면(5.6.13.15) 숙주부추무침(5.6.18) 순살삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 콘샐러드(1.5.13) 달콤고구마맛탕(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 994.7/44.9/223.8/4.2	삼겹살김치볶음밥(5.6.9.10.13) 배추된장국(5.6) 미니뿌링클치킨(5.6.12.13.15) 연근칩(5.6) 과일그린샐러드(들깨유자소스)(1.2.5.12.13) 배추김치(9) 감귤&한라봉주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 957.2/35.6/255.6/4.3	친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.10.13) 실곤약골뱅이채소무침(5.6.13) 미역줄기볶음(5) 석박지(9) 수제/미니호떡(1.2.5.6) 유자차(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 999.4/48.4/361.1/5.1	친환경혼합잡곡밥(5) 한우설렁탕(당면)(2.5.6.13.16) 닭봉뿔바베큐소스조림(4.5.6.12.13.15.18) 고등어무조림(5.6.7.13) 콩나물무침(5) 방울토마토스크램블에그(1.2.5.6.8.10.12.15.16) 배추김치(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 991.6/44.8/218.9/5.3
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu 저탄소밥상	12/20 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 동태매운탕(2.5.6.8.9.18) 돼지갈비찜(5.10.13) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 감자채해물볶음(1.2.5.6.10.15.16) 시금치나물무침 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 975.7/49.7/167.7/4.5	친환경찰보리밥 햄모듬찌개+라면사리(1.2.5.6.9.10.15.16) 생선까스&타르소스(1.2.5.6) 달걀찜(+앵그리어묵)(1.5.6.9) 매실청사과오이무침(5.6.13) 총각김치(9) 카라멜팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 990.4/44.8/390.3/5.0	황금별카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 북어채두부국(1.5.6) 브로콜리, 모듬버섯&초고추장(5.6.13) 코리안BBQ피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 양배추샐러드(1.5.12.13) 배추김치(9) 새콤달콤 에너지/단백질/칼슘/철 999.8/38.4/444.7/4.3	꼬마김밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 쫄갓어묵탕(1.5.6) 떡볶이+파채사리(1.5.6.13) 감살콩견과류멸치볶음(5.6.13.14) 고구마&단호박바삭튀김(5) 멘보샤(1.2.5.6.9.12) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,098.2/45.2/458.1/6.4	친환경혼합잡곡밥(5) 우리콩청국장찌개(2.5.6.8.9.18) 순살닭갈비(5.6.13.15) 수제동그랑땡&애호박부침(1.5.6.10.12.13) 콜라비무생채(5.6.9.13) 배추김치(9) 동지팔죽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 948.5/52.4/174.4/5.1
12/23 Mon	12/24 Tue 양식데이	12/25 Wed 크리스마스	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 아귀탕(5.6) 비름나물무침(5.6.13) 돈육훈제바베큐&샐러드(5.6.10.12.13) 두부부침/양념장(5.6) 배추김치(9) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 831.7/58.4/383.1/5.4	김가루주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 감자양송이브로콜리스프(2.5.6.13.16) 블루베리무피클 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 케이준치킨샐러드(1.2.4.5.6.15.18) 배추김치(9) 모닝빵글레이즈드(1.2.5.6.13) 수제버터쿠키(1.2.6) 에너지/단백질/칼슘/철 987.1/33.5/204.2/5.0		친환경찰보리밥 감자칼국수(5.6.9.18) 김치만두찜/초간장(1.5.6.10.13.15.16.18) 도토리묵채소무침(5.6.13) 해물파전(1.5.6.9.13.17) 깍두기(9) 젤리보 * 에너지/단백질/칼슘/철 991.1/32.9/312.2/4.1	친환경찰쌀현미밥(5) 한우육개장(8.9.13.16.18) 수제탕수육(1.5.6.10.13) 계란연근장조림(1.5.6.13) 새송이초무침(5.6.13) 토마토카프레제(1.2.3.5.6.12) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 860.4/38.9/183.3/3.7
2/3 Mon 개학식	2/4 Tue	2/5 Wed 수다날	2/6 Thu	2/7 Fri 종업식
친환경흑미밥 청국장찌개(5.6.9) 돼지갈비바베큐소스조림(5.6.10.12.13) 파리고추어묵조림(1.5.6.12) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 붕어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 969.3/44.7/271.7/5.1	친환경찰쌀현미밥(5) 얼큰한닭개장(1.5.13.15) 궁중떡볶이(5.6.13.16) 가자미생선까스/타르소스(1.5.6.12.13) 실파김치(5.6.13) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.7/39.3/215.1/3.2	전주비빔밥(5.6.10.13) 냉이된장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 참쌀탕수육(1.5.6.10.13) 꼬들단무지무침(13) 배추김치(9) 방울토마토+샤인머스켓(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.2/48.3/295.9/8.4	친환경혼합잡곡밥(5) 유부어묵우동(1.2.5.6.9) 수제/치킨(5.6.12.13.15) 양상추샐러드(1.2.5.6) 새우얼갈이지짐(5.6.9) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 983.5/47.4/377.1/4.2	
◇ 선유도중학교 학교재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,장어,미꾸라지:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,가리비,방어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게),부세 사용 안함!		◇ 영양 및 원산지 정보 안내 https://school.ibedu.kr/seonyudo -> 급식실 ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며, 가공식품의 사용은 줄이고, 저농축식품을 적극 반영하여 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 상황과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		