전주우아중학교	영양소식 및 식단안내	바른 인성으로 나눔과 배려를 실천하는 행복한 학교
2024년 12월호 우아중 2024-168	http://www.school.jbedu.kr/wooa	영양상담실 ☎243-9176

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주고 발생하는 노로바이러스 감염증은 급성위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스인 노로바이러스에 의해 감염되는 것으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 감염이 발생합니다.

노로바이러스는 어디에서 감염될까요?

주로 감염자의 **대변 또는 구토물에 의해 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취하면 감염**됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.

누구냐?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 **소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염**될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, **영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존**할 수 있어 추운 계절에 감염률이 높습니다.

노로바이러스에 감염되면??

노로바이러스에 감염되면, **24~48시간 이내에 구토, 설사,** 메스꺼움, 복통, 두통, 오한, 근육통 등의 증상이 나타나는데, 특히 구토나 설사로 인한 탈수증상으로 생명이 위험할 수도 있습니다.

노로바이러스 예방을 위한 방법은?

❶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
❷ 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
❸ 물은 끓여 마시기

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 (경기도교육청)]

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!!

채소 & 과일

- 팥: 사포닌이 풍부해 체내 이뇨작용에 도움
- 시금치: 철분·엽산이 빈혈 예방, 사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적
- 유자: 비타민 A와 C, 무기질이 풍부, 피로회복, 소화촉진, 감기 예방
- 시금치: 식이섬유가 배변활동 촉진, 칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움
- 배추: 섬유질이 장 기능 활성화, 과민성대장염, 변비, 설사에 좋음
- 귤: 비타민 C 풍부, 피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물

- 명태: 고단백, 저지방, 저칼로리 식품, 간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과
- 굴: 철, 아연 등 미네랄 풍부, 빈혈예방에 좋음
- 꼬막: 비타민 B군과 철분 풍부, 칼슘 많아 성장기 어린이에게 좋음

겨울 절기(동지)-12.22

동지는 24절기 중 낮이 가장 짧고 밤이 가장 긴 절기입니다. 동지에는 귀신을 막기 위해 팥죽을 쑤어 먹었습니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, Daum]

12월, 1월 학교급식 식단 안내

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed	12/5 Thu	12/6 Fri
햄계란주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16) 마라탕(5.6.12.13.16) 머쉬룸감자수프(2.5.6.13.16) 오이샐러드(13) 흑초찹쌀탕수육(1.5.6.10.13) 쌈배추겉절이(13) 팝핑망고푸딩	친환경찰흑미밥 바지락시금치된장국(5.6.18) 골뱅이쫄면무침(5.6.13) 녹두전(5.9.10) 치즈감자스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알타리김치(9) 대추방울토마토(12)	친환경찰보리밥 만두전골 (1.5.6.10.13.16.18) 미나리초무침(5.6.13) 닭갈비(5.6.13.15) 한입볼카츠/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 쌈배추겉절이(13) 호빵(1.2.5.6)	친환경찰기장밥 쇠고기미역국(5.6.16) 등갈비몽떡찜(5.6.10.13) 파프리카잡채(5.6.13) 애호박전&대파해물전 (1.5.6.8.9.17.18) 수제에그타르트(1.2.5.6) 배추김치(9)	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 크랜베리미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 안동식찜닭(5.6.13.15) 세발나물무침(5.6) 깍두기(9) 바스크치즈케이크(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철 750.5/21.1/98.9/8.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 851.4/40.8/293.5/8.8	* 에너지/단백질/칼슘/철 793.8/36.4/142.1/5.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 882.7/31.4/112.9/5.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 905.6/45.9/202.8/4.3

12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed	12/12 Thu	12/13 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 꼬꼬짬뽕국(6.9.13.15.17.18) 고추장계란장조림(1.5.6.13) 대파족발(10) 무채들깨나물 쌈배추겉절이(13) 감자빵(1.6)	친환경찰흑미밥 돼지국밥(2.5.6.10) 두부/참치김치볶음(5.9.13) 숯불맛오리볶음(5.6.13) 연어스테이크 (1.2.5.6.10.12.15.16) 나박깍두기(13) 수수호떡(1.2.5.6)	친환경귀리밥 유니짜장면(1.2.5.6.10.13.16) 햄순두부찌개 (1.2.5.6.10.13.15.16) 깻잎양념무침(5.6.13) 돼지갈비맛후라이드 (1.2.5.6.10) 배추김치(9) 엔요(2)	친환경차수수밥 소고기탕국(5.6.16) 닭봉매콤조림(5.6.13.15) 수수부꾸미(5) 코다리양념구이(5.6.13) 쌈배추겉절이(13) 골드파인애플	멸치주먹밥(5.6.13.18) 쫄우동(1.5.6.7.9.13.18) 단무지무침 에그토르티야 (1.2.5.6.10.12.13.18) 새송이매콤구이(5.6.13) 알타리김치(9) 떠먹는복숭아젤리(11)
* 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/34.3/155.7/3.	* 에너지/단백질/칼슘/철 856.6/39.7/134.8/4.3	* 에너지/단백질/칼슘/철 929.9/31.4/270.0/9.6	* 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/53.8/175.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 907.9/28.4/249.4/4.0

12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed	12/19 Thu	12/20 Fri
로제분모자떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 후리가케주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 옛날어묵국(1.5.6) 꼬들오이지무침 고구마튀김&오징어볼 (1.5.6.13.17) 배추김치(9) 초코에몽(2)	김밥볶음밥 (1.2.5.6.8.10.13.15.16.18) 마라쌀국수(5.6.13.16) 궁채장아찌 현미누룽지 강황꿔바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 쌈배추겉절이(13) 모짜치즈볼(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 목살고추장찌개(5.6.10.13) 갈치무조림(5.6.13) 양송이오믈렛(1.12) 바삭닭다리치킨 (1.5.6.15.16) 알타리김치(9) 딸기	친환경혼합잡곡밥(5) 꽃게탕(5.6.8.13) 오향장육/쌈배추(5.6.10.13) 도라지무말랭이무침(5.6) 낙지치즈떡볶음(2.5.6.13) 보쌈김치(9) 찰보루빵(1.2.5.6)	친환경찰보리밥 한우우거지국(5.6.16) 갈비고구마찜(5.6.10.13) 봄동겉절이(13) 숙주부추들깨무침 닭전/파채무침(2.5.6.13.15) 동지팥죽/인절미(5.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철 885.0/28.7/486.0/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 885.5/36.0/158.8/9.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 674.9/35.3/155.3/4.0	* 에너지/단백질/칼슘/철 804.5/42.5/166.3/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 917.8/46.5/144.3/7.3

12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
친환경찰보리밥 오리탕(5.6.13) 돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13) 갑오징어배무침(5.6.13.17) 멸치견과류볶음(5.6.9.13) 알타리김치(9) 미니붕어빵(슈크림&단팥) (1.2.5.6)	오므라이스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 콩나물맑은국(5) 콘샐러드(1.5.13) 볼케이노치킨(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 루돌프케이크(1.2.5.6) 허니자몽블랙티(13)		친환경찰현미밥 유부우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 연근감자조림(5.6.13) 치즈등심돈까스(1.2.5.6. 10.12.13.16.18) 알타리김치(9) 귤(노지)	친환경혼합잡곡밥(5) 모듬순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 섬초된장무침(5.6) 치즈불닭(2.5.6.13.15) 레몬크림빅새우(1.2.5.6.9) 깍두기(9) 골드키위푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철 825.8/42.1/97.6/3.9	* 에너지/단백질/칼슘/철 847.9/31.5/99.2/3.0		* 에너지/단백질/칼슘/철 791.6/34.7/230.7/3.4	* 에너지/단백질/칼슘/철 761.5/41.0/157.0/4.8

12/30 Mon	12/31 Tue	25.1/1 Wed	25.1/2 Thu	25.1/3 Fri
친환경차수수밥 불낙찌개(13.16) 동인동찜갈비(5.6.10.13) 달래사과무침(13) 상하이씨푸드우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 쌈배추겉절이(13) 마라찰도그(1.2.5.6.10.15.18)	친환경찰흑미밥 냉이김칫국(5.6.9) 감바스(2.5.6.9.12) 투움바파스타 (1.2.5.6.10.13.15.16) 숯불치킨스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16) 알타리김치(9) 한라봉		친환경혼합잡곡밥(5) 한우하트떡국(1.16) 등갈비감자찜(5.6.10.13) 버섯잡채(1.5.6.10.13) 오징어김치전(1.6.9.17) 알타리김치(9) 크림치즈레드벨벳케이크 (1.2.5.6)	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 두부된장국(5.6) 매운데리야끼닭꼬치 (5.6.12.15) 배추김치(9) 리치젤리주스 한입단무지
* 에너지/단백질/칼슘/철 852.6/36.9/202.6/3.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 828.2/29.8/177.8/4.1		* 에너지/단백질/칼슘/철 829.4/35.1/180.3/4.2	* 에너지/단백질/칼슘/철 796.8/33.9/162.8/13.3

125.1/6 Mon	25.1/7 Tue	25.1/8 Wed
친환경찰보리밥 생합미역국(5.6.18) 마라뉴진면볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 사태살김치볶음(5.6.9.10.13) 햄부추달걀말이 (1.2.5.6.10.15.16) 쌈배추겉절이(13) 슈크림꼬리빵(1.2.5.6)	친환경찰흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 콜라비생채 매콤로제옹볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 밤떡갈비/채소구이(5.6.1 0.12.15.16.18) 알타리김치(9) 딸기	친환경쌀밥(작은밥) 불고기라면 (2.5.6.10.13.15.16) 샐러리장아찌 오이도라지무침(5.6.13) 킹싸이치킨/치즈소스 (1.2.5.6.15.18) 배추김치(9) 샤인머스켓대만젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철 999.7/37.0/213.9/5.7	* 에너지/단백질/칼슘/철 817.2/27.0/118.3/3.1	* 에너지/단백질/칼슘/철 653.6/33.0/124.7/2.2

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복,홍합 포함)등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 (☎ 243-9176)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

전주우아중학교 홈페이지→ 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.