

★ 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



사포닌이 풍부해 **체내 이뇨작용**에 도움
팔



철분·엽산이 **빈혈 예방**
사포닌·섬유소가 **변비해소에 효과적**



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 **배변활동 촉진**
칼슘 풍부해 **뼈 건강**에 도움



섬유질이 장 기능 **활성화**
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음



비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

수산물



고단백, 저지방, 저칼로리 식품
간 기능 개선, 체내 독성 해독 효과



철, 아연 등 미네랄 풍부
빈혈예방에 좋음



비타민 B군과 철분 풍부
칼슘 많아 **성장기 어린이**에게 좋음

이달의 절기 : 12월 22일 '동지'



우리나라의 24절기 중 22번째 절기로 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 날씨가 춥고 밤이 긴 동지는 '작은 설'이라고도 하는데, 열이 많은 호랑이가 장가가기 좋은 날이라고 생각해 '호랑이 장가가는 날'로도 불려요. 동지에는 **팥죽**을 먹는 것이 가장 보편적인 행사인데, 팥의 붉은 색이 음기를 쫓는 효과가 있다고 믿었기 때문이에요. 동지에 날씨가 따뜻하면 이듬해 질병이 퍼지고, 추우면 풍년의 징조라고 다음 해의 운을 점치기도 했어요.

출처: 네이버 지식백과

12월 5일 세계 토양의 날

토양의 중요성을 널리 알리고 토양을 자원으로 보호하기 위해 지정한 날. 토양은 사람들을 건강하게 해주고, 깨끗한 물을 만들어주고, 기후변화 완화에 도움을 줘요. 생활 속에서 **토양을 지키는 방법**은 무엇이 있을까요?

출처: 환경부



1. 농약&산성 비료 줄이기

땅의 오염을 최소화 줄여서 농사를 짓는 친환경 농법! 이 농법으로 재배한 친환경 농산물을 먹어요.



2. 생활 쓰레기 줄이기

분리수거 되지 않는 일반 쓰레기는 쓰레기 매립지로 보내져 땅에 묻히고, 토양을 오염시켜요.



3. 자투리땅에 식물 심기

꽃과 나무를 심으면 정화해주고, 지렁이 등 다양한 생물도 살게 되어 토양이 더욱 건강해질 수 있어요.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- 그 외 자세한 내용은 홈페이지 <http://www.yongheung.ms.kr>/ - 용흥소식 - 급식실 - 급식게시판 참조

- * 쌀(밥,죽,누룽지,떡): 국내산 * 콩/콩가루: 국내산 * 두부: 대두:국내산 * 배추김치(배추,고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- * 닭고기,오리고기 /가공품: 국내산/국내산 * 돼지고기/가공품: 국내산/국내산*수입산(스팸) * 소고기 및 소고기가공품 : 국내산한우/국내산
- * 명태(코다리)/가공품: 러시아산/러시아산 * 주꾸미: 베트남산 * 고등어,삼치,오징어,참조기: 국내산 * 갈치: 세네갈산,수입산,중국산
- * 아귀: 국내산,중국산 * 낙지: 베트남산, 수입산, 중국산 * 다랑어: 원양산,수입산 * 꽃게: 중국산,수입산 * 미꾸라지:국내산
- * 오징어가공품: 페루산, 칠레산, 중국산, 수입산
- * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔, 가라비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세는 미사용



12월 학교급식 식단 안내



- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력 합니다.
- ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고동어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 특별한 주의를 부탁드립니다.

12/1 **Fri**

- 쌀밥
- 쇠고기무국(16)
- 잡채(1.5.6.10.13.16)
- 도토리묵야채무침(5.6.13)
- 등심돈가스
- (1.2.5.6.10.12.13.16)
- 배추김치(9)

에너지	단백질	칼슘	철분
782.6	16.2	190.8	2.7

12/4 **Mon**

- 보리밥
- 닭곰탕(15)
- 불닭로제스파게티
- (1.2.5.6.12.13.15.16.18)
- 떡갈비간장조림
- (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 콩나물무침(5)
- 배추김치(9)
- 복숭아음료(11.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
1040.5	39.8	154.7	5.2

12/5 **Tue** 스텝프

- 현미밥
- 꽃게탕(5.6.8.13.18)
- 레몬크림새우(1.2.5.6.9.13)
- 순두부달걀찜(1.5)
- 건파래볶음(13)
- 배추김치(9)
- 짜배기(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
900.5	28.4	220.1	3.0

12/6 **Wed** 스텝프

- 간부치밥(1.5.6.9.13.15)
- 김치우동(1.2.5.6.8.9)
- 올방개목무침(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 사과

에너지	단백질	칼슘	철분
610.3	23.0	291.0	3.7

12/7 **Thu**

- 쌀밥
- 달걀만두국(1.5.6.10.16.18)
- 치킨브리또(1.2.5.6.15)
- 어떡 햄
- (1.2.5.6.10.12.15.16)
- 가지무침(5.6.13)
- 배추김치(9)

에너지	단백질	칼슘	철분
873.8	34.1	217.8	5.0

12/8 **Fri**

- 기장밥
- 근대된장국(5.6)
- 마늘보쌈(5.6.10)
- 메밀막국수(3.5.6.13.16)
- 부추무침
- 보쌈김치(9)
- 요구르트(2)

에너지	단백질	칼슘	철분
804.6	39.8	174.0	3.7

12/11 **Mon** 스텝프

- 현미밥
- 콩나물국(5.9)
- 푸팟콩커리
- (1.2.5.6.8.10.12.13.16.18)
- 오징어김치전(1.5.6)
- 콩치김치조림(5.6.9)
- 깍두기(9)
- 인절미팔죽(5.13)

에너지	단백질	칼슘	철분
851.5	26.6	326.2	7.6

12/12 **Tue**

- 보리밥
- 닭개장(15)
- 청파래탕수육(1.5.6.7.10.11)
- 에그랑땡
- (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 시금치무침(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 카스타드호떡(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
884.5	28.3	193.2	7.5

12/13 **Wed** 스텝프

- 소고기무장아찌볶음밥
- (1.5.6.13.16.18)
- 감자들깨국(9)
- 분모자떡볶이(1.2.5.6)
- 오징어튀김(1.5.6.17)
- 잔멸치겉튀김(5.6)
- 배추김치(9)
- 매실음료

에너지	단백질	칼슘	철분
744.4	23.8	240.8	6.0

12/14 **Thu**

- 혼합잡곡밥(5)
- 돈육두부김치찌개
- (5.6.9.10.13)
- 맛초킨치킨
- (1.2.4.5.6.12.13.15)
- 햄감자채볶음
- (1.2.5.6.10.13.15.16)
- 숙주무침
- 배추김치(9)
- 대파크로와상(1.2.5.6)

에너지	단백질	칼슘	철분
1209.5	53.9	210.6	4.9

12/15 **Fri**

- 귀리밥
- 시금치된장국(5.6)
- 고추장불고기/야채쌈
- (5.6.10.13)
- 고등어구이(5.6.7)
- 미나리초무침(13)
- 배추김치(9)
- 굴

에너지	단백질	칼슘	철분
754.4	39.1	172.2	3.2

12/18 **Mon**

- 칼슘찜쌀밥
- 육개장(16)
- 연어구이+홀스래디쉬
- 소스(1.5.13)
- 소세지야채볶음
- (2.5.6.10.13.15.16)
- 두부양념조림(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 바나나우유(2)

에너지	단백질	칼슘	철분
783.7	38.8	265.0	4.1

12/19 **Tue**

- 차조밥
- 사골순대국(2.5.6.9.10.13.16)
- 순살후라이드치킨
- (5.6.15)
- 옛날소시지전+케첩
- (2.5.6.10.12.15.16)
- 참나물무침
- 배추김치(9)

에너지	단백질	칼슘	철분
1040.2	38.8	89.7	3.5

12/20 **Wed** 스텝프

- 자장밥(5.6.10.13.16)
- 달걀국(1)
- 투움바함박스테이크
- (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)
- 반달단무지
- 배추김치(9)
- 서진이네핫도그
- (1.2.5.6.10.12.13.16)
- 요구르트(2)

에너지	단백질	칼슘	철분
906.7	34.9	240.1	3.5

12/21 **Thu**

- 현미밥
- 사골만두국(1.5.6.10.13.16.18)
- 치킨너겟+마스터드소
- 스(1.2.5.6.15.16)
- 열갈이된장무침(5.6)
- 치커리사과무침(1.2.5.6.13)
- 배추김치(9)
- 굴+방울토마토(12)

에너지	단백질	칼슘	철분
617.8	16.3	194.4	2.3

12/22 **Fri** <동지>

- 검정쌀밥
- 냉이된장국(5.6)
- 까르보나라스파게티
- (1.2.5.6.10.13.16)
- 야채달걀말이(1.5)
- 봄동무침(13)
- 배추김치(9)
- 팔시루떡(동지)(13)
- 애플망고쥬스

에너지	단백질	칼슘	철분
750.8	27.1	320.4	5.9

12/25 **Mon**



12/26 **Tue**

- 기장밥
- 홍합무국(5.6.18)
- 고추장돼지갈비찜
- (5.6.10.13)
- 고구마떡볶이(5.13)
- 콩나물무침(5)
- 배추김치(9)
- 크리스마스케익(1.2.5.6.16)

에너지	단백질	칼슘	철분
872.0	44.7	329.9	5.7

12/27 **Wed** 스텝프

- 곤드레밥+간장(5.6)
- 달걀국(1)
- 미니불고기버거
- (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 감자튀김+케첩(1.5.6.12)
- 도시락김
- 배추김치(9)
- 자몽음료(13)

에너지	단백질	칼슘	철분
774.7	21.9	199.4	3.5

12/28 **Thu**

- 강황쌀밥
- 마라탕
- (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
- 간풍기(1.5.6.10.12.13.15.18)
- 어묵볶음(1.5.6.13.18)
- 배추김치(9)
- 키위

에너지	단백질	칼슘	철분
741.0	30.7	221.5	16.9

12/29 **Fri**

- 차조밥
- 숙두부된장국(5.6)
- 눈꽃치즈닭볶음(2.5.6.13.15)
- 고추잡채+꽃빵(5.6.10.13.18)
- 오징어초무침(5.6.13.17)
- 배추김치(9)

에너지	단백질	칼슘	철분
855.0	48.7	286.1	5.9

2024년 1/1 **Mon**



1/2 **Tue**

- 기장밥
- 한우떡국(16)
- 마라부대볶음(1.2.5.6.10.15.16)
- 갈치구이(5.6)
- 시금치나물무침(13)
- 배추김치(9)
- 포도푸딩(13)

에너지	단백질	칼슘	철분
821.0	38.5	138.2	3.6

1/3 **Wed** 스텝프

- 찜빕(5.6.9.10.17.18)
- 작은밥
- 직화구이치킨
- (2.5.6.12.13.15.16.18)
- 꼬들이단무지무침
- 배추김치(9)

에너지	단백질	칼슘	철분
886.6	68.0	166.2	4.5

1/4 **Thu** 스텝프

- 쌀밥
- 쇠고기무국(16)
- 오징어김치전(1.5.6.9.13.17)
- 연근떡갈비야채조림
- (5.6.10.13.15.16.18)
- 달래오이초무침(5.6.13)
- 배추김치(9)
- 딸기라떼

에너지	단백질	칼슘	철분
658.5	26.1	129.9	3.1

1/5 **Fri**

