

☆ 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 이뇨작용에 도움



철분·엽산이 빈혈 예방
사포닌·섬유소가 변비해소에 효과적



비타민 A와 C, 무기질이 풍부
피로회복, 소화촉진, 감기 예방



식이섬유가 배변활동 촉진
칼슘 풍부해 뼈 건강에 도움



섬유질이 장 기능 활성화
과민성대장염, 변비, 설사에 좋음

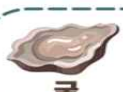


비타민 C 풍부
피로회복, 감기, 괴혈병에 좋음

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 어린이에게 좋음



바른 식생활 실천으로 건강생활을!

추워진 날씨, 조심해요~ 노로바이러스!!

기온이 낮아지는 11월부터 시작해 겨울철에 주로 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 감염됩니다. 또한, 바이러스가 묻어있는 물건을 접촉한 후 입을 통해 감염되기도 합니다.



누구나?? 넌, 노로바이러스!!

노로바이러스는 소량(10개 정도)의 바이러스만 있어도 쉽게 감염될 수 있을 정도로 전염성이 높으며, 영하 20도의 낮은 온도에서도 오래 생존할 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.



구토



설사



메스꺼움



복통



두통



오한, 근육통



노로바이러스 예방을 위한 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ② 굴 등의 어패류는 85℃, 1분 이상 익혀 먹기
- ③ 물은 끓여 마시기



손은 비누로 깨끗이 씻기



음식물은 익혀서 먹기



물은 끓여서 마시기



12월 학교급식 식단 안내



◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식
 ◇ - 쌀, 잡곡류 : 친환경쌀 - 쇠고기/가공품 : 국내산한우/국내산
 - 돼지고기/가공품 : 국내산/국내산 - 닭고기/가공품 : 국내산/국내산
 - 오리고기/가공품 : 국내산/국내산
 - 배추김치(배추,고춧가루) : 국내산, 양념고춧가루 : 국내산
 - 두부,콩 : 국내산,
 - 갑오징어, 오징어, 아귀, 고등어, 홍합살 : 국내산, -낙지: 중국산, 주꾸미: 베트남
 - 북어채 : 러시아산
 ◇ 알레르기 정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

12/1 **Thu**

12/2 **Fri**

발아현미밥
 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.16.18.)
 바베큐등갈비/크림클컷(5.6.10.12.13.16.18.)
 콩나물무침(5.13.)
 배추김치(9.13.)
 딸기도넛(1.2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 770.4/34/154.3/3

흑미밥
 청국장찌개(5.9.10.13.)
 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.)
 마늘종우영어묵볶음(1.5.6.13.16.18.)
 보쌈김치(완)(9.13.)
 파인애플/방울토마토(12.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 483.6/32.5/196.6/3.7

12/5 **Mon**

12/6 **Tue**

12/7 **Wed** 수다날

12/8 **Thu**

12/9 **Fri**

찰보리밥
 닭고기무국(1.5.8.9.13.15.)
 청경채무침(5.6.13.18.)
 잔멸치볶음(5.6.13.18.)
 토마토함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
 배추김치(9.13.)
 국물바(1.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 468.4/22.6/252.4/3.3

수수밥
 쇠고기무국(13.16.)
 시금치김무침(13.)
 비엔나고추장떡볶이(1.2.5.6.10.13.15.16.)
 간장치킨구이(13.15.)
 배추김치(9.13.)
 시리얼/요거트(2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 682/42/235.4/4.1

쌀밥
 잔치국수(1.2.5.6.9.13.16.18.)
 오이고추된장무침(5.6.13.18.)
 피자커틀릿(오븐)(1.2.5.6.10.12.13.)
 배추김치(9.13.)
 요구르트(라이트)(2.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 714.3/27.7/442.7/3.2

찰현미밥
 두부버섯된장국(5.6.9.13.18.)
 양배추오이무침(5.6.13.)
 목살구이/부추무침(5.6.10.13.)
 배추김치(9.13.)
 과일샐러드(2.5.11.12.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 513.5/27.6/189.9/3.2

영양잡곡밥(5.)
 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18.)
 콩치김치조림(5.6.9.13.18.)
 돌미나리무침(13.)
 구운김(13.)
 한잎떡갈비스틱(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)
 배추김치(9.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.8/37.2/346.1/5.1

12/12 **Mon**

12/13 **Tue**

12/14 **Wed** 수다날

12/15 **Thu**

12/16 **Fri**

귀리밥(6.)
 꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13.16.)
 건도토리묵상추무침(5.6.13.18.)
 오리훈제들깨불고기(5.6.10.13.16.18.)
 배추김치(9.13.)
 갓김치(자율)(9.13.)
 사과/배
 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.3/30.4/220.9/4.6

클로렐라밥
 돈갈비김치찌개(5.9.10.13.)
 다시마/브로콜리초화(5.6.13.)
 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.)
 총각김치(9.13.)
 미니붕어빵/푸딩(1.2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/33.8/198.3/3.9

자장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.)
 팽이버섯계란국(1.9.13.)
 달래오이초무침(5.6.13.)
 탕수육/과일소스(완)(1.2.5.6.10.11.12.13.15.18.)
 배추김치(9.13.)
 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.8/24.8/169/7.6

발아현미밥
 김치수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.)
 갑오징어야채무침(5.6.13.17.)
 한우파채불고기(5.6.13.16.18.)
 실파무생채(9.13.)
 배추김치(자율)(9.13.)
 단팔호빵(1.2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 598/31/158.9/3.7

찰보리밥
 쇠고기우거지국(5.6.9.13.16.18.)
 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.)
 돈육두부조림(5.6.10.13.)
 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.)
 배추김치(9.13.)
 파래자반(9.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 545.8/28.3/260.1/5

12/19 **Mon**

12/20 **Tue**

12/21 **Wed** 수다날

12/22 **Thu**

12/23 **Fri**

통밀밥(6.)
 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)
 부추오이무침(5.6.13.18.)
 뼈없는닭갈비(2.5.6.13.15.18.)
 오징어김치전(1.2.5.6.9.13.17.18.)
 배추김치(9.13.)
 바람떡(5.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 614/31.4/200/4

흑미밥
 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18.)
 단배추나물(13.)
 돼지고기자장볶음(1.5.6.10.13.16.18.)
 감자채어묵볶음(1.5.6.13.16.)
 총각김치(9.13.)
 듀얼잼파이(1.2.5.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 560.7/32.9/194.1/3.9

수수밥
 해물짬뽕국(1.5.6.9.13.17.18.)
 미나리숙주나물(13.)
 순살닭강정(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18.)
 배추김치(9.13.)
 딸기
 * 에너지/단백질/칼슘/철 510.4/26.6/171/7.3

찰현미밥
 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.)
 야채계란찜(1.5.9.13.)
 비엔나떡꼬치(1.2.5.6.10.13.15.16.)
 총각김치(9.13.)
 백김치(자율)(9.13.)
 인절미팔죽(부식)(5.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.3/26.3/180/4.2

쌀밥
 혼합미역국(5.6.9.13.18.)
 유채된장무침(5.6.13.18.)
 미트볼토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)
 집게맛살튀김(1.5.6.8.13.)
 배추김치(9.13.)
 초코미니링도너츠(1.2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/23.2/262.4/3.7

12/26 **Mon**

12/27 **Tue**

12/28 **Wed** 수다날

12/29 **Thu**

12/30 **Fri**

영양잡곡밥(5.)
 아귀매운탕(5.6.9.13.18.)
 소고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.)
 굴뱅이야채초무침(5.6.13.17.18.)
 배추김치(9.13.)
 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.13.16.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.3/32.5/242/5.2

찰보리밥
 쇠고기낙지전골(5.8.9.13.16.18.)
 진미채조림(4.5.6.13.17.)
 도토리묵야채무침(5.6.13.18.)
 수제치킨커틀릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.18.)
 배추김치(9.13.)
 굴
 * 에너지/단백질/칼슘/철 533/34.7/178.4/3.5

닭고기카레라이스(2.5.6.13.15.16.)
 얼큰오징어무국(5.9.13.17.)
 사과오이무침(5.6.13.)
 배추김치(9.13.)
 오렌지주스(13.)
 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 791.2/45.7/178/3.3

발아현미밥
 북어무국(1.9.13.)
 미역줄기맛살볶음(1.5.6.13.)
 주꾸미돼지불고기(5.6.10.13.16.18.)
 만두탕수(1.5.6.10.11.12.13.15.16.18.)
 배추김치(9.13.)
 바나나
 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.2/30.1/189/3.8

귀리밥(6.)
 조랭이떡만두국(1.5.6.9.10.13.15.16.18.)
 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.)
 콩나물무침(5.13.)
 잔멸치볶음(5.6.13.18.)
 배추김치(9.13.)
 치즈스틱/케첩(1.2.5.6.13.)
 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.9/31.7/207.3/3.5