

날씨가 추워서 감기에 걸리는 사람이 늘고 있습니다. 감기는 체력이 약하거나 과로로 인하여 면역력이 떨어질 때 잘 걸린다고 합니다. 감기 예방을 위하여 평소 고른 음식 섭취와 적당한 운동으로 건강한 생활을 유지하고 몸을 청결히 해야 합니다.

감기 예방을 위한 생활습관 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해 주세요.



습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해 주세요.




아이들이 잠든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해 주세요.




비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지, 사과 등 과일과 채소에 다량 함유되어 있으므로 음식을 골고루 먹되 과일 채소류를 충분히 섭취하는 것이 좋습니다.

식중독 예방을 위해 꼭 알아야 할 4가지



짜주 손씻기

특히 요리 전, 식사 전에 비누 거품을 충분히 내어 꼼꼼히 손을 씻도록 합니다.



채소,과일은 깨끗이 씻어먹기

생으로 먹는 채소, 과일은 전용 세척제 등으로 깨끗이 씻어 먹습니다.



물은 끓여 먹기

가급적 물은 끓여서 먹고 상온에 오래된 물은 먹지 않습니다.



음식물은 충분히 끓여 먹기

음식물은 중심온도 85℃ 이상이 되도록 충분히 끓여서 먹습니다.

올바른 손씻기

1



거품 내기

2



깍지 끼고 비비기

3



손바닥, 손등 문지르기

4



손가락 돌려 닦기

5



손톱으로 문지르기

6



흐르는 물로 헹구기

7



종이타월로 물기 닦기

8



종이타월로 수도꼭지 잡기



12월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산, 명태: 러시아산, 다량어가공품: 원양산
 * 수산물가공품: 건오징어채: 페루산


◇ 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

Mon	Tue	Wed	Thu	12/1 Fri
<p>식사전 손씻기 감사하는 마음갖기 골고루 먹기</p>				기장밥 조랭이떡볶이(5.6.15) 닭살메알곤약조림(1.5.6.13.15) 쫄면야채무침(5.6.12.13) 녹두김치전(1.5.6.9.10) 바삭군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.5/28.6/202.8/6.8
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
수수밥 콩나물오징어국(5.6.9.17) 청경채된장무침(5.6.13) 계란만두/케첩(1.5.6.12) 배추김치(9) 용가리떡갈비(5.6.15) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.3/25.3/201.5/4.1	차조밥 팽이두부된장국(5.6.9) 콩나물무침(5) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 어묵튀김/소스(1.2.5.6.12.13) 배추김치(초)(9) 봉어빵(슈크림)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.2/35.8/220.9/3.4	자장밥(2.5.6.10.13.16) 계란새우부추국(초)(1.5.6.9.13) 숙음배추무침(5.6) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 571.3/30.3/185.5/3.0	발아현미밥 꼬지어묵국(1.5.6.7.9.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 근대무침(초)(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.5/31.9/230.6/6.1	강황밥 오리고기들깨탕(5.6.13) 숙주나물무침 문어비엔나떡볶이(2.5.6.10.11.12.13.15.16) 고등어데리구이(5.6.7.13) 배추김치(9) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.4/27.7/84.8/2.8
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
영양잡곡밥(5) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 두부구이/양념간장(5.6.13) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 한우파채불고기(5.6.13.16.18) 붕동겉절이(5.6.13) 송편 * 에너지/단백질/칼슘/철 601.6/35.7/240.1/5.5	귀리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 달걀장조림(1.5.6.13) 양배추찜/강된장(5.6.13) 오이한우볶음(5.6.13.16) 알타리김치(9) 동물모양편(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.8/29.9/230.9/4.3	카레라이스(2.5.6.12.13.16.18) 유부무채국(5.6.7.9.18) 오이사과무침(초)(배추김치(초)(9) 음료(핫초코)(2.13) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 584.5/22.4/428.2/3.1	찰현미밥 오징어무국(5.6.9.17) 마파두부(5.6.9.10.12.13.18) 햄계란찜(1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 파인애플/방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.0/26.2/223.8/3.7	클로렐라밥 닭개장(1.5.6.15) 팔단호박찜(13) 파래자반 아귀떡강정(5) 배추김치(9) 사과요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/21.2/179.3/3.4
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	12/22 Fri
기장밥 어묵우동국(1.2.5.6.9.18) 쌀장(5.6.13) 오이스틱 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 팽이맛살전(1.5.6.8) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.0/31.2/182.4/2.8	수수밥 냉이콩나물국(5.6) 상추겉절이 미트볼굴소스조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 토마토스크램블에그(1.2.5.6.12.13.18) 배추김치(9) 풀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.5/21.6/212.5/5.8	깍두기볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미역두부된장국(5.6) 참나물사과유자무침(13) 소스닭튀김+가래떡면(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 포도워터젤리(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.0/25.3/215.3/3.0	발아현미밥 어묵국(1.5.6.9) 시금치김가루무침 오리불고기(5.6.13) 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 604.6/24.1/216.3/4.4	차조밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 돈육새송이장조림(1.5.6.10.13) 진미채조림(5.6.13.17) 백김치(9) 알타리김치(자율)(9) 팔죽(5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 585.8/36.2/185.0/4.7



12월 학교급식 식단 안내



12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	12/28 Thu	12/29 Fri
	<p> 홍국밥 낙지연포탕(5.6.9) 감자범벅(1.5.6.10.13) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 557.5/32.9/146.6/2.5 </p>	<p> 귀리밥 팽이두부된장국(5.6.9) 떡갈비아채조림(5.6.10.13.15.16.18) 치커리사과샐러드(5.6.12.13) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 680.9/26.3/204.3/4.4 </p>	<p> 찰현미밥 감자옹심이국(5.6.17) 상추부추된장초무침(5.6.13) 느타리햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 돈육표고탕수/소스(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) 사과즙(13) *에너지/단백질/칼슘/철 636.6/18.3/137.8/6.9 </p>	<p> 영양잡곡밥(5) 한우미역국(5.6.9.16) 숙주나물무침 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오리훈제야채볶음(5.6.13.18) 알타리김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 687.5/29.8/215.3/4.0 </p>

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

◇학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.