



가정통신문

성실(誠實)

제 2023-319호

교무실 070-7097-0520, 행정실 070-7097-0504, 팩스 031-499-9431 www.jeongwang.ms.kr

2023년 12월 학교급식 식단 안내

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학교홈페이지를 참고해주세요. [영양량 : 에너지/단백질/칼슘/철]

영양량 및 원산지 표시	쌀 (햇토마)	김치(배추 고춧가루)	쇠고기 /가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	고등어 방어 가공품	명태 통태/코다리	갈치 조기 가공품	주꾸미	오징어	꽃게 가리비 가공품	아귀	우렁쉥이 젓갈 가공품	다랑어	두부	콩국수 /콩버지
원산지 표시	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 제품 사용 // 채소 및 과일류 : 친환경 제품 사용 (수급이 원활하지 않을 경우 일반제품 사용)

알레르기 정보
 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 옆에 번호로 표시합니다.
 *특이 식품에 알레르기가 있는 학생은 그날의 식단을 미리 확인 하여 **각별한 주의**를 부탁드립니다.

☞ 아래 식단은 학교 사정이나 물가 변동에 따라 변경될 수 있습니다.
 ☞ 주별 식재료 원산지 및 영양표시제를 학교홈페이지(알림마당)급식소식에 탑재하고 있으니 참고 하시기 바랍니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수) - 수다날	Thu (목)	Fri (금)
				1
				기장밥 돼지고기김치찌개5.9.10. 코다리간장조림5.6.13. 배배추무침 김구이 황금향 818.6/58.9/311.9/4.0
4[생일축하해요~]	5	6[다문화의날]	7	8
찹쌀밥 홍합살미역국5.6.9.18. 매콤닭구이5.6.12.13.15. 오징어실채볶음 5.6.13.17. 콩나물무침5. 오레오레오케이크 1.2.5.6.16. 808.1/42.9/212.9/3.6	보리밥 햄감자짜글이[국] 1.2.5.6.10.13.15.16. 옥수수버섯전1.5.6.8.13. 두부채소볶음 5.6.13.16.18. 도라지오이생채 골드키위 725.8/25.8/134.7/4.3	날치알밥1.2.5.6.8.9.13.16.18. 미니우동1.2.5.6.7.9.13.18. 치킨샐러드1.2.5.6.13.15. 깍두기9. 아이스왕슈1.2.5.6. 매실주스 1047.6/38.9/349.4/2.9	현미밥 열갈이된장국5.6.9. 돼지갈비철판구이 5.6.10.13.18. 진미채고추장볶음13.17. 단감오이무침 런요구르트2. 771.4/39.3/222.3/2.4	산나물밥⊕된장양념장5.6 콩나물국5.6.9. 핫치킨피자2.5.6.12.13.15. 무생채 허쉬초코우유2. 783.5/32.0/571.5/5.4
11	12	13	14	15
옥수수밥 들깨수제비국5.6.9. 삼겹살된장구이 5.6.10.13. 콩나물파채무침5.6. 배추겉절이9. 천혜향컵젤리 953.3/35.9/243.7/3.2	현미밥 찜뽕순두부 5.6.9.13.17.18. 단호박달걀말이1. 숙주크래미무침1.5.6.8. 김치스팸볶음 1.2.5.6.9.10.13.15.16. 사과 709.0/29.0/197.4/4.4	작은밥[자율]⊕건파래볶음 온메밀국수3.5.6.13. 수제등심커들렛 1.2.5.6.10.12.13.16.18. ⊕돈가스소스 1.2.5.6.12.13.16.18 양배추흑임자샐러드1.5. 배추김치9. 쌀찐빵1.2.5.6. 굴 865.8/41.0/192.0/2.7	보리밥 한우갈비탕[당면]1.5.6.16. 동태채소전1. 시금치고추장무침 석박지9. 망고파인젤리2.11. 790.4/34.2/181.2/4.7	김가루밥 1.2.5.6.9.13.16.18. 달걀실파국1.5.6. 로제떡볶이[분모자] 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 깍두기9. 찰보루빵1.2.5.6. 오렌지주스[따옴]13. 1028.0/24.5/337.0/3.3
18	19			
쇠고기해시라이스 1.2.5.6.12.13.16. 불닭퀘사디아 2.5.6.12.13.15. 깍두기9. 멜론 복숭아아이스티11.13. 794.1/28.0/239.9/3.0	종업 · 졸업식			

건강한 겨울나기 - 겨울철 영양관리

감기 예방을 위한 식생활 요령

겨울철 실내외의 온도차가 심해지고 우리 몸의 면역력이 떨어지면 감기에 걸리기 쉬워집니다.

감기는 바이러스가 발병 원인이지만, 개인의 면역력과 계절, 나이, 환경 등 다양한 요인이 영향을 주기 때문에 감기에 걸리지 않도록 세심한 주의가 필요합니다.

감기 예방법

- ❖ 실내 온도와 습도를 적절히 유지해요.
온도: 20~22도/습도: 50~60%
- ❖ 개인위생을 철저히 지켜요.
외출 후 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻어요.
- ❖ 따뜻한 물을 충분히 마세요.
- ❖ 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취해요.
비타민C는 조리시 파괴되기 쉬우므로 가급적 생으로 섭취하세요.

감기약(항히스타민제) 복용 시 피해야 하는 식품은?

* 항히스타민제: 재채기, 콧물, 코막힘 등 상부기도의 알레르기성 비염으로 인한 증상 완화 및 감기 치료에 사용

- 과일주스(자몽, 오렌지 등)와 함께 섭취하지 마세요.
- 커피와 같은 카페인 음료를 피하세요.

감기를 막아 줄 5가지 건강식품



생강: 생강의 진저롤과 쇼가올 성분이 특유의 매운맛을 내면서 체내 혈액순환을 도와 몸을 덥혀주는 효과가 있습니다.



콩나물: 콩나물에는 비타민C 뿐만 아니라 비타민B와 A도 함유하고 있어 면역력 증강에 좋은 식품입니다.



마늘: 마늘에는 알리신을 비롯한 매운맛 성분이 풍부해 혈액순환을 원활하게 하여 몸을 따뜻하게 만들어줍니다.



도라지: 도라지에는 염증 및 가래 완화와 면역력 증강에 효과적인 사포닌 성분이 풍부하게 함유되어 있습니다.



대추: 대추는 능금산, 주석산, 비타민A 등 풍부한 영양소를 갖춘 식품으로 생대추를 많이 먹으면 몸에서 열이 나는 효과를 볼 수 있습니다.

자료 및 그림 출처: 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 질병관리본부, 미리 캔버스

노로바이러스 예방법

- 손은 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기
- 식재료는 깨끗한 물로 세척하기(다른 식재료에 튀지 않게 주의)
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기

출처: 식품의약품안전처, 농촌진흥청