

	<h1>가 정 통 신 문</h1> <p>(학생안전부 제 2022-193호 ☎031-490-4864)</p> <h2>2022년 12월 식단 및 교육자료</h2>	<p>학교비전 배움의 즐거움으로 꿈을 찾아가는 행복한 학교</p>
---	--	---

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<div>★ 알레르기정보</div> <div>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.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함)19.잣</div>	<div>★ 식재료의 원산지</div> <div>한우: 1등급/ 한돈: 1등급/ 김치: 국산/닭고기: 1등급, 무항생제/ 쌀(잡곡):국산/ 수산물(국내산): 참치, 오징어, 바지락, 홍합, 새우살, 국멸치, 전복(수입: 북어채, 명태, 가자미 등)</div>	<div>★매주 수다날 운영!</div> <div>: 수요일은 다 먹는 날</div> <div>★나트륨저감화 식단</div> <div>: 국의염도0.7이하</div> <div>♥기호도 최대반영</div>	<div>1</div> <div>[중식]</div> <div>*보리밥</div> <div>*들깨무채국</div> <div>*♥치즈불닭</div> <div>*♥통알감자버터구이</div> <div>*배추김치</div> <div>*키위</div>	<div>2</div> <div>[중식]</div> <div>*차조밥</div> <div>*♥떡만둣국</div> <div>*오이달래무침</div> <div>*♥미니돈가스</div> <div>*배추김치</div> <div>*단감</div>
<div>5</div> <div>[중식]</div> <div>*통밀밥</div> <div>*바지락감자수제비국</div> <div>*치커리사과초무침</div> <div>*♥치즈떡갈비구이(소스)</div> <div>*배추김치</div> <div>*요구르트</div>	<div>6</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*냉이달래된장국</div> <div>*깻순배이컨볶음</div> <div>*♥나초닭가슴살튀김</div> <div>*배추김치</div> <div>*굴</div>	<div>7</div> <div>[중식]</div> <div>*선택식단(쌀밥)</div> <div>*♥스파게티(주)</div> <div>*오이피클</div> <div>*깍두기</div> <div>*♥초코우유</div> <div>*허니버터바게트볼</div>	<div>8</div> <div>[중식]</div> <div>*혼합잡곡밥</div> <div>*쇠고기배춧국</div> <div>*♥오향장육</div> <div>*가지어묵볶음</div> <div>*♥보쌈김치</div> <div>*굴</div>	<div>9</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*♥베이컨김치찌개</div> <div>*오징어브로콜리초침</div> <div>*♥삼치데리야끼조림</div> <div>*깍두기</div> <div>*파인애플</div>
<div>12</div> <div>[중식]</div> <div>*흑미밥</div> <div>*연두부청경채새우탕</div> <div>*♥돈육LA갈비채소찜</div> <div>*시금치초무침</div> <div>*배추김치</div> <div>*♥우리밀편빵</div>	<div>13</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*전복삼계탕</div> <div>*♥돈육두부조림</div> <div>*유채나물</div> <div>*깍두기</div> <div>*♥호상요구르트(딸기)</div>	<div>14</div> <div>[중식]</div> <div>*♥게살볶음밥</div> <div>*훈합짬뽕국</div> <div>*♥고구마맛탕</div> <div>*깍두기</div> <div>*포도주스</div>	<div>15</div> <div>[중식]</div> <div>*차수수밥</div> <div>*♥돼지뼈감자탕(겨울봄)</div> <div>*통곡물멸치볶음</div> <div>*♥행달갈말이</div> <div>*배추김치</div> <div>*굴</div>	<div>16</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*쇠고기당면국</div> <div>*시금치초무침</div> <div>*♥명태순살튀김(땅콩)</div> <div>*배추김치</div> <div>*키위</div>
<div>19</div> <div>[중식]</div> <div>*보리밥</div> <div>*♥육개장</div> <div>*애호박나물(행)</div> <div>*♥닭왕바베큐</div> <div>*배추김치</div> <div>*사과(부사)</div>	<div>20</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*꽃게탕</div> <div>*달걀장조림</div> <div>*♥감자채오븐구이</div> <div>*배추김치</div> <div>*굴</div> <div>*♥허니버터아몬드</div>	<div>21</div> <div>[중식]</div> <div>*♥영양밥</div> <div>*꽃어묵국</div> <div>*배추김치(수)</div> <div>*♥소떡소떡</div> <div>*샤인머스켓</div>	<div>22</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*봄동된장국</div> <div>*♥한우불고기</div> <div>*콩나물무침</div> <div>*배추김치</div> <div>*♥따뜻한 유자차</div>	<div>23</div> <div>[중식]</div> <div>*혼합잡곡밥</div> <div>*쇠고기미역국</div> <div>*양상추샐러드</div> <div>*♥치즈돈가스</div> <div>*배추김치</div> <div>*♥x-mas케익</div>
<div>26</div> <div>[중식]</div> <div>*보리밥</div> <div>*순두부찌개(조갯살)</div> <div>*깻순나물</div> <div>*♥함박스테이크</div> <div>*깍두기</div> <div>*호상요구르트40</div>	<div>27</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*콩나물국</div> <div>*♥김치삼겹살볶음</div> <div>*김자반</div> <div>*♥스크램블에그</div> <div>*굴</div>	<div>28</div> <div>[중식]</div> <div>*♥단호박매운카레밥</div> <div>*배추김치(수)</div> <div>*♥콘치즈핫도그</div> <div>*모듬생과일</div> <div>*♥딸기우유</div>	<div>29</div> <div>[중식]</div> <div>*기장밥</div> <div>*삼색감자용심이국</div> <div>*유채나물</div> <div>*♥돼지등갈비(폭립)구이</div> <div>*배추김치</div> <div>*굴</div>	<div>30</div> <div>[중식]</div> <div>*현미밥</div> <div>*아욱된장국</div> <div>*♥훈제오리오븐구이</div> <div>*오이밤초생채</div> <div>*♥배추김치</div> <div>*딸기</div>
<div>23년 1월 2일</div> <div>[중식]</div> <div>현미밥</div> <div>*♥사골떡만둣국</div> <div>*멸치비엔나소시지볶음</div> <div>*숙갓두부무침</div> <div>*배추김치</div> <div>*♥마카롱(초코, 딸기)</div>	<div></div>		<div>★ 위 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다</div> <div>★ 위 식단은 학교와 물가사정에 따라 다소 변경될 수 있으며 영양량표시는 우리학교 홈페이지-일림마당- 학교급식에서 확인하실 수 있습니다</div>	
		<div>** 카페인 섭취 줄이기 실천 6가지</div> <div>① 피곤하거나 잠이 올 때는 스트레칭하기</div> <div>② 갈증 날 때 카페인음료 대신 물 마시기</div> <div>③ 콜라, 탄산음료 대신 물이나 주스 마시기</div> <div>④ 초코우유(카페인함유)대신 흰우유 마시기</div> <div>⑤ 일일섭취권고량 이하(체중2.5mg)</div> <div>⑥ 잠 충분히 자기</div>		

식품위생·안전교육

< 겨울철 식중독 예방 요령 >

겨울철에는 노로바이러스 식중독이 주로 발생하는데, 이유는 기온이 낮아지면서 개인 위생 관리가 소홀해지고, 실내에서 주로 활동하게 됨에 따라 노로바이러스에 감염된 사람의 구토물이나 분변 등에 의해 간접적으로 다른 사람에게 전파되거나, 오염된 지하수로 처리한 식재료 등을 날로 섭취할 경우 주로 발생할 수 있다.

식품 조리 종사자는 손 씻기 등 개인 위생 관리를 철저히 한다.

음식물은 반드시 충분히 익혀서 먹어야 한다.

설사, 구토 증상이 있는 사람의 구토물을 처리할 경우에는 반드시 일회용 장갑을 착용하고, 오물은 비닐 봉투에 넣어 봉하여 처리하고, 염소계 소독제(락스)를 이용하여 신속하게 세척소독하여 노로바이러스 감염 확산을 방지하여야 한다.

노로바이러스는 사람 간 2차 감염을 일으킬 수 있으므로, 오염된 표면은 염소계 소독제로 철저히 세척·소독하고 바이러스에 감염된 옷과 이불 등은 비누를 사용하여 뜨거운 물로 세탁하여야 한다.

또한, 노로바이러스에 감염된 급식소 종사자는 완치 후에도 2주 정도 조리 업무에 종사하지 말아야 한다.

날씨가 추워짐에 따라 노로바이러스 의심환자가 지속적으로 발생할 가능성이 높아집니다

각 가정에서도 아래사항을 잘 지키어 사고예방에 만전을 기하시기 바랍니다

※ 노로바이러스는 감염력이 강하여 음식 이외의 경로(환자의 구토물이나 분변, 공기, 문손잡이 등)로도 집단감염이 가능하므로 각별한 주의 필요합니다.

○ 30초 이상 비누나 세정제를 이용해 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물에 행굼

○ 구토물 발생 시 신속한 제거 및 주변 소독 실시

○ 감염이 의심될 경우 화장실, 변기, 문손잡이 등을 소독 실시

○ 구토·설사 등 증상이 있는 종사자는 식품 조리업무에 즉시 참여 중지

○ 생굴 등 어패류는 반드시 가열·조리하여 제공(중심온도 85℃, 1분 이상)

○ 야채, 과일 등 생으로 섭취하는 채소류는 세척·소독 등 철저

○ 조리기구는 열탕 또는 염소소독으로 철저히 세척·소독

○ 지하수 사용 학교는 소독장치(염소자동주입기 등) 정상작동 여부 확인

식중독 발생 시 대처요령

만약 구토, 설사, 복통 등의 식중독 증상이 나타날 경우, 즉시 가까운 의료기관을 방문하여 의사의 진료를 받아야 한다. 또한 가까운 보건소로 신고하고, 다음의 대처 요령을 숙지하여 식중독 확산을 방지하여야 한다.

병원 도착시까지 시간이 걸릴 경우 설사환자는 탈수 방지를 위해 충분한 수분을 섭취토록 한다.

구토가 심한 환자는 옆으로 눕혀 기도가 막히지 않도록 주의하며, 지사제 등 설사약은 함부로 복용하지 말고, 반드시 의사의 지시에 따라야 한다. 지사제는 설사를 통하여 자연적으로 몸 밖으로 배출되는 세균이나 세균성 독소 등의 배출을 막아 몸 속에 쌓이게 하여 더 심각한 증상을 초래할 수도 있음. 구토물 처리시 반드시 일회용 장갑 등을 사용하여 닦아내어 비닐봉지에 넣어야 하며, 가능하면 가정용 락스 등으로 소독하여 2차 감염을 방지하여야 한다.

미생물	오염원	증상	예방법
노로바이러스  • 사람 장관에서만 증식 • 자연 환경에서 장기간 생존가능	▶ 사람의 분변에 오염된 물이나 식품 ▶ 노로바이러스에 감염된 사람에 의한 2차 감염 ▶ 겨울철에 많이 발생 	발병시기 24~48시간 증상 오심, 구토, 설사, 복통, 두통	▶ 오염된 해역에서 생산된 굴 등 패류 생식 자제 ▶ 어패류는 가급적 가열 후 섭취(85℃, 1분 이상) ▶ 개인 위생관리 철저 ▶ 채소류 전처리시 수돗물 사용 ▶ 지하수 사용 시설은 주변 오염원(화장실 등) 관리 철저 



고구마

1 몸에 좋은 건강식품

고구마(sweet-potato)의 원산지는 중앙아메리카로 우리나라에는 조선시대에 일본에서 들여온 것으로 알려져 있습니다. 우리 몸의 산성화를 막는데 도움이 되는 알칼리성 건강식품으로 고구마 한 개에는 하루에 필요한 비타민C가 모두 포함되어 있을 정도로 비타민이 풍부해 노화를 예방해주고 피부를 깨끗하게 하는 데도 도움을 줍니다.

2 암을 예방해요!

고구마를 많이 먹는 지역의 사람들이 대장암에 적게 걸린다는 연구가 있는데, 이것은 보랏빛 껍질을 가진 과일이나 채소에 항산화물질이 많이 함유되어 있기 때문입니다. 또한 고구마, 호박, 당근 등에는 암을 예방해주는 것으로 알려진 베타카로틴과 글루타치온이라는 성분이 풍부하여 폐암을 예방하는데 도움을 줍니다.

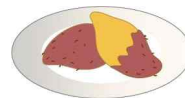


3 다이어트식품으로 추천해요!

고구마는 밥보다 칼로리가 낮으면서 위에 오래 머무릅니다. 따라서 배고픔을 덜 느끼게 해주어 다이어트 식품이라고 할 수 있습니다. 특히 고구마에 많이 들어있는 식물성 섬유소는 변비, 지방간, 대장암 등을 예방해주며, 혈액의 건강과 당뇨병에도 도움을 줍니다.

4 어떻게 먹으면 좋을까요?

고구마의 주성분은 녹말 위주의 당질로, 녹말은 익으면 맛이 좋고 소화 흡수가 잘되어 삶은 고구마 한두 개만 먹어도 배가 든든해집니다. 또한 예로부터 소화가 안 되면 고구마와 쌀로 죽을 끓여 먹었으며 밥 지을 때 같이 넣어 고구마 밥을 먹기도 합니다.



고구마 제대로 고르기

- 껍질이 윤기가 있고 매끄럽고 모양은 유선형이고 잔뿌리가 적은 것
- 밤고구마는 껍질이 밝고 선명한 진보라 색을 띠고, 호박고구마는 연한 갈색을 띤 것
- ※ 표면 양끝 부분의 색이 말라서 변한 것은 오래된 것이며 손으로 눌렀을 때 물렁물렁하거나 껍질에 얼룩덜룩한 반점이 있는 것도 좋지 않다.



[출처] 1.내몸의 보약 우리 농산물(2010)/ 박재근
2.자연식품과 건강관리(2017)/ 이채호