



# 가정통신문



24.12월 ~ 25.1월 식단표 및 영양소식지

<http://www.gaoon21.ms.kr/>

교훈 : 성실

경기도 시흥시 장현순환로 100, ☎ (교무실) 031-365-8200, ☎ (행정실) 031-365-8207

담당 : 예체건강부

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
2 생일축하의 날	3	4 수요일은 다 먹는 날	5	6
<b>흑미밥</b> 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도라지오이무침(5.6.13) 파김치(9.13) 우유크레이프케이크(1.2.5.6)	<b>차조밥</b> 시금치된장국(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 깻잎무쌈 고구마맛탕(5.13) 배추김치(9.13)	<b>보리밥</b> 단호박카레순두부그라탕 (2.5.6.10.12.13.16.18) 간장마늘치킨(1.5.6.13.15.18) 차커리오이무침(5.6.13) 깻두기(9.13) 요구르트(2)	<b>차수수밥</b> 김치콩나물국(5.6.9) 대패삼겹살숙주볶음 (5.6.10.13.18) 도토리묵채소무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 사과(13)	<b>기장밥</b> 맑은순두부찌개(5.6.9.18) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 굴소스청경채볶음(5.6.13.18) 배추김치(9.13) 미숫가루리떼(2)
9	10	11 수다날	12	13
<b>발아현미밥</b> 전주식콩나물국(5.6.9.17) 미트블로제 치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 웨지감자구이(2.5.13) 깻두기(9.13), 굴	<b>찰옥수수밥</b> 연포탕(5.6.9.13.18) 안동찜닭(5.6.13.15.16.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 총각김치(9.13) 흑임자호떡(1.2.5.6)	<b>멸치흑미자볶음밥(미나)</b> (5.6.13) 감바스파스타 (1.2.5.6.9.12.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.12.13.15) 마늘빵(1.2.5.6), 깻두기(9.13)	<b>고구마밥</b> 차돌된장찌개 (5.6.13.16) 돈육김치볶음&두부찜 (5.6.9.10.13) 김구이 파김치(9.13)	<b>기장밥</b> 매향어묵국(1.5.6.13.17) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 멕시칸샐러드 (1.2.4.5.6.8.10.13.15.16) 배추김치(9.13), 자몽허니블랙티(13)
16	17	18 수다날	19	20
<b>발아현미밥</b> 짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 알감자조림(5.6.13) 과일샐러드(1.2.5) 배추김치(9.13)	<b>흑미밥</b> 유부복주머니국 (1.5.6.10.13.16) 햄프시드미트볼조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깻잎순나물(5.6) 배추김치(9.13) 제주청갈추스(13)	<b>나시고랭볶음밥</b> (1.5.6.9.13.15.18) 쌀국수(5.6.15.16.18) 피자크레페 (1.2.5.6.10.12.16.18) 공심채나물볶음 (5.6.13.15.18) 깻두기(9.13)	<b>차수수밥</b> 건새우아된장국 (5.6.9) 제육볶음(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장 (5.6.13) 총각김치(9.13) 대파크림치즈파이 (1.2.5.6)	<b>혼합잡곡밥(5)</b> 닭갈비국수(5.6.15) 돈육에추리알장조림 (1.2.5.6.10.13) 오이부추무침(13) 총각김치(9.13) 골드파인애플
23	24	25	26	27
<b>보리밥</b> 나주곰탕&소면(5.6.13.16) 낙지저드떡볶음(2.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추겉절이(9.13) 핫초코(2)	<b>차수수밥</b> 조랭이떡국(1.5.6.16) 생등심돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 그린샐러드&말기드레싱 (1.2.5.6.12) 총각김치(9.13) 크리스마스케이크(1.2.5.6)	<b>성탄절</b>	<b>흑미밥</b> 달걀감자국(1.5.6) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 애호박새우젓볶음(5.9) 총각김치(9.13) 그릭요거트&블루베리(2)	<b>기장밥</b> 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13) 치즈달걀말이(1.2.5) 어묵채소볶음(1.5.6.13) 석박지(9.13) 멜론
30	31	1/1	2	3
<b>차수수밥</b> 한우소머리국밥(5.6.16) 두부양념조림(5.6.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 감자부각(5.6) 배추겉절이(9.13)	<b>발아현미밥</b> 닭개장(5.6.15) 새우까스&소스(1.5.9.13) 새송이파프리카구이(5) 배추김치(9.13) 샤인머스켓	<b>신정</b>	<b>혼합잡곡밥(5)</b> 떡만둣국(1.5.6.10.16.18) 매향갈비찜(5.6.10.13) 시금치무침(5.6) 총각김치(9.13) 참쌀약과(1.5.6)	<b>차수수밥</b> 사골우거지국(5.6.13.16) 돈육버섯불고기(2.5.6.10.13) 글뱅이채소무침(5.6.13.17) 배추김치(9.13) 달기
6	7	8	9	
<b>기장밥</b> 바지락미역국(5.6.18) 돼지갈비묵은지찌짐(5.6.9.10.13) 청포묵무침(5.6) 파김치(9.13) 바스크치즈케이크(1.2.5.6)	<b>차조밥</b> 맑은콩나물국(5.6) 춘천식담갈비(5.6.13.15) 막국수(3.5.6.13) 동치미(9.13) 에그타르트(1.2.5.6)	<b>날치알김치볶음밥&amp;달걀프라이</b> (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 유부된장국(5.6) 슈로스핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 명엽채볶음(5.6.13) 깻두기(9.13), 배(13)	<b>차조밥</b> 참치김치찌개(5.6.9) 투움바함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 그린샐러드&블루베리드레싱 (1.2.5.13) 총각김치(9.13), 초콜릿(2.5)	

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가지미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 찹쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 찹쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품

알레르기 유발식품 표기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫도마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국의 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상 학교로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일 등)은 유동적으로 제공됩니다.
- ★ 12-1월 급식일수는 27일입니다.

# 겨울철 식중독, 노로바이러스

노로바이러스는 **급성위장염**을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다. 영하(-20°C)에서도 오래 생존하는 특징이 있어 **겨울철 (12월~2월)**에 특히 발생률이 높습니다.

## 노로바이러스는 어떻게 감염되나요?

오염된 물을 마셨을 때

오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때

노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때

감염환자의 구토물에 닿았을 때, 오염된 문고리나 조리도구를 만졌을 때

## 노로바이러스는 감염 증상은?

메스꺼움

설사

구토

복통

24 ~ 48시간 내

두통

오한, 근육통

## 노로바이러스를 예방하려면?

- ✔ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- ✔ 물 끓여서 마시기
- ✔ 어패류는 수돗물 세척 후 익혀먹기(85°C 이상)
- ✔ 구토, 설사 시 조리하지 않기
- ✔ 구토물 및 주변 소독하기

※ 출처: 식품안전나라

# 밤이 가장 긴 날, 동지

## 12월 22일, 동지

동지는 24절기의 22번째 절기로 1년 중 밤이 가장 긴 날입니다. 과거에는 동지부터 낮이 다시 길어지는 것을 태양의 부활로 여겨 동짓날을 '작은 설날'이라고 여기기도 하였습니다.

## 동지에 먹는 음식, 팔죽



과거 우리 조상들은 '동지팔죽을 먹어야 진짜 나이를 한 살 더 먹는다는 의미로 팔죽을 먹으며 다가오는 새해의 건강을 기원하였습니다.

동짓날은 밤이 길고 음기가 높다고 하여 따뜻한 기운의 음식으로 몸을 데우고 양기를 보충하고자, 팔죽을 쑤어 고사를 지내고 식구들이 모여 함께 먹었다고 전해집니다.

## 팥과 영양이야기

팥은 섬유질과 단백질이 풍부하여 변비 예방과 체중조절에 도움을 주고 비타민B와 철분 등 각종 영양소가 풍부합니다. 팥에 풍부한 '사포닌'은 콜레스테롤 제거와 혈액순환에 도움을 주며, 칼륨은 나트륨을 배출하는 효과로 부종 개선의 기능을 합니다.

※ 출처: 한국민족문화대백과사전, 네이버백과사전



## 겨울철 건강 식재료

	<b>감귤</b> ♪ 풍부한 베타카로틴, 플라보노이드, 비타민C ♪ 대사질환 개선과 피부건강에 도움
	<b>석류</b> ♪ 풍부한 엘라그산과 식물성 에스트로겐 ♪ 항산화 효과
	<b>고구마</b> ♪ 풍부한 식이섬유와 미네랄 ♪ 주식대용 가능

※ 출처: 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터

2024. 11. 29.

시흥가온중학교장[직인생략]