



# 군서미래 영양소식

발행월 : 2022년 12월

담당 : 영양교사 한진아  
식생활교육관 : 031-500-5212

<b>식재료 원산지 표시</b>	<p>자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 홈페이지 등을 참고해주세요.</p> <p>쌀과 쌀 가공품, 찹쌀, 잡곡(국내산) / 김치의 배추 및 배추김치가공품, 열갈이, 봄동(국내산) / 고춧가루(국내산) 쇠고기(한우), 쇠고기가공품(국내산 및 호주산) / 돼지고기 및 가공품(국내산) / 닭고기 및 가공품(국내산) / 오리고기 및 가공품(국내산) / 명태 및 코다리, 동태살(러시아) / 임연수, 가자미(미국산) / 주꾸미(베트남산), 낙지(중국산)/고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 삼치, 참조기, 대구살(국내산) / 두부류 및 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 및 콩 가공품(국내산)</p>
<b>알레르기 정보</b>	<p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 / <b>식단명 옆에 번호로 표시되니 확인해주세요.</b> 알레르기표시식품 및 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

			12/1 (목)	12/2 (금)
			흑미밥 감자튀김(5.) 통오리훈제바베큐 (2.5.6.13.16.) / 무쌈 머스터드소스(1.5.13.) 부추겨자무침(4.5.13.) 보쌈김치(9.19.)/과일 * 709.5/31.6/634.6/4.3	현미밥 도토리묵온국(5.6.9.) 돼지고기 고추장불고기 (5.10.13.) 새송이겉절이(5.13.) 오이김치(9.) 생크림오믈렛(1.2.5.6.) * 589.1/26.6/134.1/3
12/5 (월)	12/6 (화)	12/7 (수)	12/8 (목)	12/9 (금)
혼합잡곡밥(5.) 등뼈감자탕(5.10.) 일식달걀찜(1.2.9.) 진미채고추장볶음(5.13.17.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.) * 684.1/37.1/189.8/12.2	옥수수밥 쇠고기미역국(5.16.) 매운돼지갈비찜(2.5.10.13.) 숙주나물무침 배추김치(9.) 과일 * 605.9/27.6/138.1/3.1	콩나물밥(5.13.16.) 달래양념간장(5.) 실파달걀국(1.5.) 간장치킨(5.6.13.15.) 배추겉절이(9.) 감귤주스 * 753.6/36.5/178.7/3.6	기장밥 순두부찌개(5.9.10.) 가자미튀김(5.6.13.) /데리야끼소스(5.13.) 베이컨감자볶음(10.) 오이김치(9.)/과일 * 650.8/32.8/418.8/3	차수수밥 건새우아욱국(5.9.) 치킨바베큐(5.6.12.13.15.16.) 구슬치즈샐러드(2.12.13.) 깍두기(9.) 그릭요거트(2.) * 667.4/46.5/351.4/3
12/12 (월)	12/13 (화)	12/14 (수) 5학년 식단의 날	12/15 (목) <b>초등</b>	12/16 (금) <b>중등</b>
보리밥 동태알탕(5.) 닭고구마간장조림 (5.6.13.15.) 유채된장무침(5.13.) 배추겉절이(9.) 과일 * 596.4/45.1/208.7/3.8	발아현미밥 유부맑은된장국(5.6.) 도토리묵무침(2.5.13.) 돼지목살스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 총각김치(9.) 초코쿠키(1.5.6.) * 829.9/34.8/401.8/4	쌀밥 어묵우동(미니)(1.5.6.) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) 깍두기(9.) 과일 * 872.3/42.6/231.2/3.5	찹쌀밥 떡만두국 (1.5.6.9.10.13.16.) 연두부찜(5.) 실파양념간장(5.13.) 시금치나물 배추김치(9.)/과일 * 705.4/26.2/164.5/5.4	흑미밥 한우사골마라탕 <b>세계음식</b> (5.6.9.10.16.17) 수제탕수육(1.5.6.10.) 탕수육소스(5.13.) 깍두기(9.) 구운김/요구르트(2.) * 859.4/42.2/595.6/3.8
12/19 (월) <b>중등</b>	12/20 (화)	12/21 (수)	12/22 (목)	12/23 (금)
밤밥 팽이버섯된장국(5.) 삼겹살오븐구이(10.13.) 상추/오이스틱 양파두부쌈장(5.13.) 볶음김치(9.13.) 과일 * 722.2/27.4/178.9/3.6	울무밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 닭봉오븐구이(13.15.) 취나물볶음(5.) 오이김치(9.) 떡꼬치(5.12.13.) * 731.6/38.6/171.9/4.5	찹쌀밥 한우사골순대국 (5.6.10.16.) 달걀양념장조림(1.5.13.) 오징어브로콜리숙회 (5.13.17.) 깍두기(9.)/딸기주스 * 681.7/35.9/101.4/6.8	산채비빔밥(5.) /약고추장(5.13.16.) 단팔죽(13.) 미니치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.) 동치미(9.) 과일 * 702.7/19.9/105.9/4.2	현미밥 얼큰콩나물국(5.) 함박스테이크(1.5.6.10.16.) /데미글라스소스 (2.5.6.12.13.16.18.) 라자냐(2.5.6.12.13.16.) 배추김치(9.)/과일 * 791.2/36.5/351.7/3.9
12/26 (월)	12/27 (화)	12/28 (수)	12/29 (목)	12/30 (금)
혼합잡곡밥(5.) 호박된장찌개(5.) 등갈비바베큐 (5.6.10.12.13.16.) 깍두기(9.) 오이김치(9.) 딸기생크림와플(1.2.5.6.13.) * 678.7/29.5/278.7/4.1	옥수수밥 쇠고기무국(5.16.) 주꾸미삼겹살불고기 (5.10.13.) 콩나물무침(5.) 총각김치(9.) 과일 * 577.9/23.2/127.2/8	참치김치밥버거 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 우영우어묵국(1.3.5.6.) 분모자로제떡볶이 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 깍두기(9.) 과일 * 786.3/39.4/323.9/8.3	잔치국수(5.6.) 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 옥수수치즈구이 (1.2.5.13.16.) 배추김치(9.) 마시는요거트(2.) * 774.1/34.5/494.2/2.6	종업식 / 졸업식

※ 식단아래 표시된 영양량은 에너지(kcal)/단백질(g)/칼슘(mg)/철분(mg)순입니다.

## 우리반 식단의 날

학급에서 작성한 식단을 급식에 반영하여 제공하는 날입니다  
12월은 5학년 학생들이 작성한 식단입니다.

## 세계음식

12월에는 군서미래 중학생이 원했던 세계음식 중에서 **마라탕**을 제공합니다.

- 급식으로 제공한 음식 : **스파게티, 카레, 피자, 마카롱, 메밀국수, 햄버거, 치즈스틱, 감자스틱, 쌀국수, 티라미스**
- 학생들은 원했지만, 급식 특성 상 제공 불가능한 음식 : 낫또, 초밥, 타코, 월남쌈, 탕후루

## 영양소식

### 노로바이러스 예방요령



노로바이러스는 겨울철 식중독의 주요 원인균으로 식품 및 환자와 직·간접적인 접촉을 통해서 감염됩니다.

#### ◆ 노로바이러스의 특성

- 낮은 온도(-20℃)에서도 오래 생존
- 소량(10개)로도 발병가능
- 구토물에 오염된 손으로 만진 문고리 등을 통해서도 감염가능

#### ◆ 예방법

- 손을 흐르는 물에 비누로 30초 이상 자주 씻기
- 물은 끓여 마시기
- 식재료는 깨끗한 물로 세척 하기
- 음식은 충분히 익혀 먹기  
(어패류는 중심온도 85℃, 1분 이상 익히기)

출처: 「겨울철 노로바이러스 식중독 이렇게 예방하세요!」  
식품의약품안전처, 식품의약품안전처 블로그

### 동지(冬至) - 24절기 중 22번째 절기

동지는 일 년 중 밤이 제일 길고 낮이 가장 짧은 날로 올해 동지는 12월 22일입니다.



「조선왕조실록」을 보면 동짓날 돌아가신 어머니께 다녀오던 영조가 길거리 노인들에게 팔죽을 나눠줬다는 이야기가 실려 있습니다.

팔죽은 동짓날 추운 겨울, 사람들의 몸과 마음을 따뜻하게 녹여주는 영양식으로 팔을 고아 죽을 만들고 여기에 찹쌀로 새알심을 만들어 넣어 먹습니다. 팔죽을 다 만들면 먼저 사당에 올려 고사를 지내고, 각 방과 장독, 헛간 같은 집안의 여러 곳에 놓아두었다가 식은 다음에 식구들이 모여서 먹었습니다. 이로써 **집안에 있는 악귀를 모조리 쫓아낸다고** 믿었는데 이것은 팔의 붉은 색이 양색(陽色)이므로 음귀를 쫓는 데 효과가 있다고 믿었기 때문입니다.

출처: 한국 세시풍속 사전, 국립민속박물관, 식품의약품안전처 블로그