


<div>교훈 : 성실</div> <div></div>	<div>가 정 통 신 문</div>	<div>제 2023 - 204 호</div>
		<div>담당 : 예체건강부</div>
	<div>12-1월 식단표 및 영양소식지</div>	<div>경기도 시흥시 장현순환로 100</div> <div>☎ (교무실) 031-365-8200</div> <div>☎ (급식실) 031-365-8284</div>

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
				1(생일축하의날) 참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 수제감자전(5.6.13) 배추김치(9.13) 크런키초코케이크(1.2.5.6)
4 혼합잡곡밥(5) 매콤순두부찌개(1.5.6.9.17.18) 콘치즈돈까스(1.2.5.6.10) 졸면무침(5.6.13) 총각김치(9.13) 음료(딸기요거트)	5 차조밥 사골떡국(1.5.6.16) 닭다리살오븐구이(5.6.12.13.15) 감자채볶음(5) 배추김치(9.13) 후식(딸기맛도넛)(1.2.5.6)	6 꼬치어묵우동(1.5.6.7.18) 후리가게추가밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 왕새우튀김&칠리소스(1.5.6.9.12.13) 깍두기(9.13) 과일(골드키위)	7 틈새버거(1.2.5.6.10.12.15.16) 시리얼&우유(2.5.6) 감자튀김&케찹(5.6.12) 모듬피클(13)	8 숙채비빔밥&약고추장(5.6.10) 애호박된장찌개(5.6) 고추잡채 납작군만두(1.5.6) 야채달걀찜(1.9) 동치미(9) 음료(식혜)
11 수수밥 참치김치찌개(5.6.9.16.18) 체다치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 통곡물멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9.13) 음료(아이리브요구르트)(2)	12 기장밥 육개장(1.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 해물완자&케찹(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 배추김치(9.13) 과일(사과)	13 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.9) 버팔로원(5.6.13.15) 파일샐러드(1.5.12.13) 깍두기(9.13) 후식(와플파자)(1.2.5.6)	14 기장밥 매콤마라탕(1.5.6.13.16) 통심돈까스(1.2.5.6.10) 파스타샐러드(1.5.6.12.13) 배추김치(9.13) 과일(오렌지)	15 온모밀국수(3.5.6.7.18) 추가밥 통안심치킨꼬치(5.6.15) 수제건파래볶음(5.13) 포들단무지(13) 음료(포도주스)(13)
18 치킨데리야끼볶음밥(1.5.6.13.15.18) 유부장국(5.6) 커리&난(2.5.6.12.13.16.18) 통새우짜조림&칠리소스(1.5.6.9.12.13) 총각김치(9.13) 과일(망고)	19 옥수수밥 도토리묵채국(5.6.7.9.18) 돈육버섯불고기(5.6.10.13.16) 매콤두부조림(5.6) 고추자양념무침 동치미(9)	20(미리크리스마스특식) 미트소스스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 랍스타버터치즈구이(1.2.5.6.13) 우리밀빅갈릭버거(2.5.6) 모듬피클(13) 음료(피크닉)	21 혼합잡곡밥(5) 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 돌돌떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 석박지(9) 과일(귤)	22 김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 달걀파교(1) 바비큐폭립(5.6.10.12.13.16) 실곤약야채무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 음료(스위트자몽주스)(13)
25 성탄절	26 수수밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 논꽃치즈불닭(2.5.6.13.15) 야채어묵볶음(1.5.6.13) 파김치(9.13) 과일(배)	27 참쌀밥 우동국(1.2.5.6.7.9.18) 돈마호크 구이(10) 모듬야채구이 배추김치(9.13) 과일(메론)	28 국물떡볶이(1.5.6) 종합어묵국(1.5.6.7.18) 김말이튀김(1.5.6.16) 튀김어묵(1.5.6) 단무지(13) 음료(주식물)	29 수수밥 근대원장국(5.6) 고등어김치찌개(5.6.7.9.13) 동태전(1.6) 석박지(9.13) 과일(레드향)
1 신정	2 잔치국수(1.5.6.9) 김가루밥(추가밥) 수제김치전(1.5.6.9.17) 도토리묵무침(5.6.13) 배추겉절이(9.13)	3(마지막급식) 돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16) 추가밥 타코야끼&소스(1.2.5.6.13.17) 양상추샐러드&키위드레싱(1.2.5.6.11.12) 배추김치(9.13) 음료(유기농오렌지주스)(13)	4 방학식	

식재료 원산지	쇠고기	돼지고 기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 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 영양량표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식계시판에서 확인할 수 있습니다. ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 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, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.												

2023. 11. 30.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)



파래이야기

‘바다의채’라고 불리는 해조류, 그 중에서도 특히 겨울철에 맛이 좋다는 파래는 김과 영양성분을 비교 했을 때 미네랄 함량이 김보다 최고 6.5배나 많은 것으로 나타났다고 합니다. 특히 파래에는 칼륨과 칼슘이 더욱 많이 들어있어서 뼈와 치아를 튼튼하게 하고 콜레스테롤을 저하시켜 심혈관계 질환을 예방할 뿐만 아니라, 니코틴을 중화하는 효과도 있다고 합니다. 밤에 자다가 소변을 자주보거나 소변이 잘 안나오는 사람이 많이 먹으면 좋다고 하네요.



입냄새 제거에 효과?

파래에 풍부한 클로로필 성분이 입 냄새를 없애주는데 효과적인데 같은 해조류에는 현재 시판되고 있는 입 냄새 제거제보다도 입 냄새 제거 효과가 뛰어나다고 하니 참고하세요.



세계적인 장수 식품 “김치”

요구르트 보다 많은 유산균!

다이어트 효과!

감기를 예방하고 조류 독감도 도망간다는 김치!

유산균이 풍부한 요구르트가 장수 식품이란 것은 널리 알려진 사실. 잘 익은 김치에는 유산균이 요구르트보다 훨씬 많이 들어있다고 합니다. 한 숟갈에 유산균 수가 1억 마리에 달한다고 하네요.

김치는 저온에서 익혀야 제맛.

김치를 저온에서 익히면 젖산.초산.이산화탄소 등이 많이 생겨 상큼한 맛을 냅니다. 바로 김치 냉장고에 넣어둔 김치가 더 맛있게 느껴지는 이유죠.

김치는 적당히 익었을 때가 맛은 물론 영양.건강 효과도 월등하다고 하네요. 잘 숙성된 김치에 비타민C가 가장 풍부하며, 암 예방과 노화 방지 효과도 두드러진다고 합니다.



일년 중 밤이 가장 긴 “동지”

동지는 일년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지인 이날부터 하지가 될 때까지는 다시 낮이 점점 길어집니다.

동지날 팔죽을 먹는 이유

옛날 중국 요순 때 형벌을 담당하던 공공씨가 못된 아들 하나를 두었는데, 그 아들이 동짓날 죽어서 전염병의 귀신이 되었답니다. 그런데 이 역질 귀신은 살아생전에 붉은 팔을 무서워하였답니다. 그런 까닭으로 동짓날에는 팔죽을 쑤어 귀신을 쫓는 풍습이 생겼다고 합니다.

우리 조상들은 옛부터 붉은 색은 부정과 잡귀를 물리치는 마력이 있다고 믿었습니다. 즉 팔죽의 붉은 색이 잡귀를 몰아내는데 효과가 있다고 여겼기 때문이며, 또한 잔병을 없애고 건강해지며, 액을 면할 수 있다고 전해져 이웃끼리 팔죽을 서로 나누어 먹었습니다.



겨울에도 안심 할 수 없는 식중독 "노로바이러스"

일반적으로 식중독은 음식물이 부패하기 쉬운 여름철에 발생하는 것으로 알고 있지만, 노로바이러스에 의한 식중독은 겨울철에도 잘 일어나는 식중독입니다. 노로바이러스는 급성설사질환을 일으키는 대표적인 병원성 바이러스이며, 현재 국내뿐 아니라 미국, 일본에서도 집단 식중독의 약 50%를 차지하는 것으로 추정하고 있습니다.

어떻게 감염되나?

노로바이러스는 오염된 음식물(조개류, 생야채)이나 물을 통해 감염되거나 감염된 사람에게서도 전염이 됩니다.

따라서 노로바이러스에 감염된 사람은 설사가 멈추더라도 2~3일 동안은 계속 대변으로 배출되므로 사람과의 접촉을 피하고 음식물을 만지지 말며, 위생관리에 철저를 기해야 합니다.(용변 후 손씻기 철저)

예방은?

음식은 충분히 끓여서 먹고, 손씻기를 꼭 실천합니다.





파래이야기

‘바다의 야채’라고 불리는 해조류.

그 중에서도 특히 겨울철에 맛이 좋다는 파래는 김과 영양성분을 비교 했을 때 미네랄 함량이 김보다 최고 6.5배나 많은 것으로 나타났다고 합니다. 특히 파래에는 칼륨과 칼슘이 더욱 많이 들어있어서 뼈와 치아를 튼튼하게 하고 콜레스테롤을 저하시켜 심혈관계 질환을 예방할 뿐만 아니라, 니코틴을 중화하는 효과도 있다고 합니다.

밤에 자다가 소변을 자주보거나 소변이 잘 안나오는 사람이 많이 먹으면 좋다고 하네요.

파래가 담배의 니코틴 중화?

파래는 빈혈뿐만 아니라 담배 피우는 남성에게도 좋은 음식이라고 합니다. 그 이유는 파래에 풍부한 메틸메티오닌 성분이 니코틴의 독성을 약하게 해 몸 밖으로 배출시켜주므로 파래가 담배의 니코틴을 중화시키는데 탁월한 효과 있다고 합니다.



입냄새 제거에 효과?

파래에 풍부한 클로로필 성분이 입 냄새를 없애주는데 효과적인데 같은 해조류에는 현재 시판되고 있는 입 냄새 제거제보다도 입 냄새 제거 효과가 뛰어나다고 하니 참고하세요.



세계적인 장수 식품 “김치”

요구르트 보다 많은 유산균!

다이어트 효과!

감기를 예방하고 조류 독감도 도망간다는 김치! 유산균이 풍부한 요구르트가 장수 식품이란 것은 널리 알려진 사실. 잘 익은 김치에는 유산균이 요구르트보다 훨씬 많이 들어있다고 합니다. 한 숟갈에 유산균 수가 1억 마리에 달한다고 하네요.

김치는 저온에서 익혀야 제맛

김치를 저온에서 익히면 젖산, 초산, 이산화탄소 등이 많이 생겨 상큼한 맛을 냅니다. 바로 김치냉장고에 넣어둔 김치가 더 맛있게 느껴지는 이유죠.

김치는 적당히 익었을 때가 맛은 물론 영양, 건강 효과도 월등하다고 하네요. 잘 숙성된 김치에 비타민C가 가장 풍부하며, 암 예방과 노화 방지 효과도 두드러진다고 합니다.



일년 중 밤이 가장 긴 “동지”

동지는 일년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지인 이날부터 하지가 될 때까지는 다시 낮이 점점 길어집니다.

동지는 원래 상고시대에는 새해의 기점으로 삼았다고 합니다. 즉, 중국 고대의 주나라와 당나라 때에도 동지를 설로 잡고 달력의 시작으로 삼았으니 이는 태양의 운동이 시작되는 날을 동지로 삼았기 때문입니다.

한마디로 동지는 옛사람들의 설이었으니 그 풍습이 아직 남아서 팔죽을 쑤어 먹고 '한 살 더 먹었다'고 하는 것입니다. 이 말은 설날에 떡국 먹고도 하는 말이지만요. 동지 팔죽을 먹고 새해 분위기를 먼저 느껴보세요.



겨울에도 안심 할 수 없는 식중독 "노로바이러스"

일반적으로 식중독은 음식물이 부패하기 쉬운 여름철에 발생하는 것으로 알고 있지만, 노로바이러스에 의한 식중독은 겨울철에도 잘 일어나는 식중독입니다. 노로바이러스는 급성설사질환을 일으키는 대표적인 병원성 바이러스이며, 현재 국내뿐 아니라 미국, 일본에서도 집단 식중독의 약 50%를 차지하는 것으로 추정하고 있습니다.

● 어떻게 감염이되나?

- 오염된 음식물: 조개류, 생야채
⇒ 다른 세균과는 달리 기온이 낮아도 오래 생존
- 오염된 물을 통해
⇒ 염소농도가 10ppm 이상 유지 되지 않으면 생존
- 사람과 사람사이의 접촉을 통해: 불철저한 손 씻기
⇒ 설사가 멈춘 후 2~3일 동안 대변으로 배출

● 감염되었을 경우 증상은?

- 감염 후 24~48시간 시간의 잠복기를 거쳐서 구역질, 구토, 설사, 위경련, 두통, 미열 등의 증상이 나타남.
- 증상은 1~2일 정도 지속됨
- 설사가 멈춘 후 2~3일 동안은 대변으로 배출되므로 사람과의 접촉을 피하고 음식물을 만지지 말며, 위생관리에 철저를 기할 것(용변 후 손씻기 철저)

● 예방은?

음식은 충분히 끓여서 먹고, 손씻기를 꼭 실천합니다.