

교 훈 꿈 · 사랑 · 건강	시화초등학교 12월 식단표	영양 상담실 031-503-0598
--------------------	-------------------	------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.										
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기, 돼지고기 닭고기, 오리고기/가공품	새우/가공품	오징어/가공품	대구	낙지	임연수	주꾸미	바지락	콩, 두부
	국내산 시흥시	국내산	국내산	국내산/베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.											
잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용 채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용											
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다. 가공식품은 교차오염 알레르기 정보도 포함되어 있으므로 자세한 사항은 영양상담실로 문의바랍니다.										

월	화	수	목	금
 <p>파란색으로 표시된 식단은 6학년 학생들이 졸업하기 전 또 먹고 싶은 우리 학교 급식으로 선정한 식단입니다.</p> 			1 수수밥 미역국⑩ 대구생선가스 ①⑤⑥ &타르타르소스①② 감자채볶음 배추김치	2 차조밥 낙지연포탕 코코뱅 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 토마토스파게티 ②⑫⑬⑯ 총각김치, 과일주스
5 차조밥 어묵우동국⑥⑨⑬⑮ (6-1식단) 통새우튀김①⑤⑥⑨ 볶음김치 참깨소스양배추샐러드 ①②⑤⑫	6 기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 계란찜①⑨ 진미채볶음⑦ 구이김 배추김치	7 멸치김가루밥 콩나물국⑤⑨ 간장닭봉조림⑮ 매콤떡볶이①⑫⑬⑮ (6-3식단) 채소튀김⑥, 단무지	8 현미밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 임연수간장구이 총각김치 블루베리&요거트② (6-2식단)	9 율무밥 건새우아욱국⑨ 돈육메추리알조림 ①⑩ 청포묵무침 배추김치
12 현미밥 순대국밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯ (6-1식단) 어묵감자볶음, 겉절이 새콤맛살오이무침 ①⑤⑥⑧⑬⑮	13 쌀국수⑩ (6-2식단) 칠리새우①⑤⑥⑨ 단무지양파절임 고수&레몬(선택) 오이김치	14 카레라이스 ②⑤⑥⑩ 반반순살치킨①⑤ (6-3식단) 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기	15 수수밥 차돌된장찌개 ⑤⑨⑯ 삼치양념구이 미역줄기볶음 배추김치 굴	16 콩밥⑤ 조랭이떡국①⑯ 돼지고기김치볶음⑩ 멸치곡물볶음⑥ 나박김치 다시마부각
19 차조밥 쇠고기무국⑩ 닭갈비⑮ 김자반 백김치 꿀떡	20 기장밥 김치두부찌개⑤ 미트볼스테이크 ①⑤⑥⑩⑫ 크림치즈샐러드② 총각김치	21 비빔밥①⑤⑯ &매실약고추장⑤⑥ 유부된장국⑤⑨ 겉절이 과일주스	22 현미밥 미역국⑩ 콩나물무침⑤ 주꾸미돈육볶음⑥⑩⑬ 깍두기 미니붕어빵①②⑤⑥	23 참치마요밥버거①⑬⑮ 오징어맑은찌개⑨⑰ 떡갈비②⑤⑥⑩ 단무지, 볶음김치 크리스마스케이크 ①②⑤⑥
26 차조밥 바지락살미역국⑮ 간장찜닭⑮ 봄동된장무침⑤ 배추김치 레드향	27 현미밥 김치수제비국⑥ 마늘쫀득지고기볶음 ⑩⑮ 연두부⑤&간장소스⑤ 총각김치	28(스페인음식의 날) 해산물바에야 ⑨⑫⑰⑱ 크림수프②⑤⑥⑩⑮ 도르띠야 데 파타타① 무알콜 상그리아 쥬로스①②⑥ 오이파클	29 완두콩밥⑤ 해물짜장⑤⑥⑨⑰⑱ 소스에빠진탕수육 ⑤⑥⑩ 바나나칩곡물시리얼 ⑤⑥ 흰우유②, 깍두기	졸업식, 종업식 

## 건강한 겨울나기

### -세계 음식의 날 (스페인)-



#### 감기 예방을 위한 식생활 요령

겨울철 실내외의 온도차가 심해지고 우리 몸의 면역력이 떨어지면 감기에 걸리기 쉬워집니다. 감기에 걸리는 이유는 바이러스가 우리 몸에 침입했기 때문이지만, 개인의 면역력과 계절, 나이, 환경 등 다양한 요인이 영향을 주기 때문에 감기에 걸리지 않도록 세심한 주의가 필요합니다.

#### 감기약을 먹을 때 주의해야 하는 식품

대부분의 종합감기약에는 항히스타민제가 들어갑니다. 항히스타민제는 재채기, 콧물, 코막힘 등 알레르기성 비염으로 인한 증상 완화와 감기 치료에 사용되는 성분입니다. 과일의 산 성분이나 커피의 카페인, 탄닌 등은 항히스타민제가 우리 몸에 흡수되는 것을 방해하여 약의 효과를 떨어뜨립니다.

##### 감기약 복용 시!

- 과일주스(자몽, 오렌지 등) 보다는 물과 함께
- 커피와 같은 카페인 음료를 피하세요

#### 감기를 막아 주는 5가지 건강식품



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



**콩나물:** 콩나물에는 **비타민C** 뿐만 아니라 **비타민B와 A**도 함유하고 있어 면역력을 키우는데 좋은 식품입니다.



**마늘:** 마늘에는 **알리신**을 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.

### 영양선생님, 스페인 음식이 궁금해요~!

#### 빠에야 (Paella)



빠에야는 쌀, 해산물, 채소를 넣고 만든 스페인의 쌀 요리입니다. 세계에서 가장 비싼 향신료로 알려진 '샤프란'이 들어간답니다.

#### 토르띠야 데 파타타 (tortilla de patata)



감자를 넣은 달걀을 팬에서 노릇하게 익힌 스페인의 오믈렛입니다. 간단한 아침식사, 또는 간식으로 먹거나 빵 사이에 끼워 먹습니다.

#### 상그리아 (sangría)



상그리아는 와인에 과일, 과즙, 탄산을 섞어 마시는 스페인의 알코올 음료입니다. 우리 학교에서는 28일에 알코올 대신 포도주스로 만든 상그리아가 나온답니다.

#### 추로 (churro)



추로는 밀가루 반죽을 기름에 튀긴 막대 모양 빵입니다. 우리가 흔히 '추로스'로 알고 있는 이유는 추로가 여러 개 일 때 추로스라고 하기 때문입니다.

자료 및 그림 출처: 스페인개황, 대한영양교사회, 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 미리 캔버스, CC BY-ND ©lennox\_mcdough, ©shutterstock, 완벽제과제빵실무

2022년 11월 28일

시 화 초 등 학 교 장