

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/가공품	콩	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	꽃게/가공품	고등어/가공품	바지락/가공품	오징어/가공품	소라/가공품	명태/가공품
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	국내산/베트남	국내산	국내산	국내산	세네갈	러시아,미국
	99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.													
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용													
	채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용													
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣, ⑳망고, ㉑키위, ㉒수박, ㉓순대, ㉔올리브 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													

월	화	수	목	금
 <p>파란색★으로 표시된 식단은 6학년 학생들이 졸업하기 전 또 먹고 싶은 우리 학교 급식으로 선정한 식단입니다.</p> 				1
				조각서리태밥⑤ 황태무우국①⑤ 바삭간장불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 겉절이김치⑨
4	5	6	7	8
보리밥 달걀살파국① 오리주물럭&무쌈 ②④⑤⑨⑫⑮⑯⑰ 과일채소마요샐러드 ①②⑤⑫ 배추김치⑨	현미밥 조랭이미역국⑯ 돈육매추리알조림 ①⑤⑩ 크림치즈샐러드②⑬ 총각김치⑨	치킨마요덮밥★ ①②⑤⑥⑨⑮ (밥+스크램블에그 +치킨+볶음김치) 근대된장국⑤⑥⑨ 열대과일주스	수수밥 뼈없는감자탕★ ⑤⑥⑨⑩ 달걀찜①⑨ 날치알볶음우동⑤⑥ ⑬⑰⑱ 구이김, 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기무국⑤⑯ 미트볼스테이크①② ⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰ 미역줄기볶음 배추김치⑨, 굴
11	12	13	14	15
김밥볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑯ 김치콩나물국⑤⑨ 시금치무침 단무지 김밥김 청포도	차조밥 차돌된장찌개 ⑤⑥⑨⑯ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 멸치국물볶음⑥ 배추김치⑨	칼슘찰밥 푸팟퐁커리★①②⑤ ⑥⑧⑨⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 닭고기개슈넛볶음 ①⑤⑥⑬⑮⑱ 깍두기⑨	현미밥 명란두부찌개⑤ 순살매운닭볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 오이김치⑨ 앙버터호두과자 ①②⑤⑥⑭	기장밥 순대국밥★ ②⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮⑰⑳ 어묵볶음⑤⑥⑬⑱ 소라살채소무침⑤⑥ 섞박지⑨
18	19	20	21	22(미국음식의 날)
칼슘찰밥 돈가스김치나베①⑨ (돈가스)①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 굴	수수밥 들깨미역국 간장찜닭⑤⑥⑬⑮ 매콤무생채 배추김치⑨	차조밥 어묵국①⑤⑥ 반반순살치킨★ ①⑤⑥⑫⑬⑮ 토마토꿀샐러드⑫ 총각김치시래기지짐 ⑤⑥⑨	기장밥 부대찌개①②⑤⑥⑨ ⑩⑫⑬⑮⑰ 고등어무조림⑦ 백김치⑨ 블루베리요거트★②⑬	뉴욕핫도그(hotdog) ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰⑱ 클램차우더수프 (clam chowder soup) ②⑤⑥⑩⑬⑮⑱ 시저샐러드(caesar salad) ①②⑤⑥⑫⑬⑮⑰ 오이피클, 케이크 ①②⑤⑥
25	26	27	28	29
성탄절 	수수밥 미역국⑯ 오징어김치전⑥⑨⑰ 돼지갈비구이⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나	콩나물비빔밥⑤⑯ 봄동된장국⑤⑥⑨ 찜왕만두①②⑤⑥⑩⑰ 겉절이김치⑨ 달래간장소스⑤⑥ 달걀말우유②	해물짜장밥 ①⑤⑥⑨⑬⑮⑰ 숙주꼬들단무지무침 탕수육고구마맛탕① ④⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	졸업식, 종업식  졸업을 축하합니다!

## 건강한 겨울나기

### -세계 음식의 날 (미국)-

#### 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 **비타민B**와 **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, 미국 음식이 궁금해요~!

뉴욕핫도그(hotdog)



데치거나 구운 소시지를 길쭉한 빵 사이에 끼워 먹는 음식입니다. 독일 이민자들이 길거리에서 팔던 음식으로, 독일 개 닥스훈트의 긴 허리를 닮아 ‘뜨거운 강아지’(hot dog)라고 불리게 되었습니다.

클램차우더수프 (clam chowder soup)



조개, 돼지고기와 채소를 넣어 끓인 미국의 수프 요리입니다. 미국 북동부에 정착한 청교도들이 인디언들의 영향을 받아 조개를 이용한 음식을 만들어 먹으면서 유래된 요리입니다.

자료 및 그림 출처: 대한영양교사회, 식품의약품안전처, 식품안전정보원, 미리 캔버스, 미국국기, CC BY ©stevendepolo, 한국애견협회 애견정보, ©shutterstock, 세계음식여행

2023년 11월 23일

시 화 초 등 학 교 장