

※ 기준 영양량 (열량 : 733.5kcal, 단백질15.85g이상, 칼슘258.5mg이상, 철분 3mg이상)

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

		12월 1일	12월 2일
		<생일축하날> 참쌀밥 바지락미역국 (5.6.9.18) 돼지갈비찜(5.6.10) 사과오이무침(5.6) 배추김치(9) 아몬드스모어쿠키 (1.2.4.5.6.13)	<2학년 2반 손*은> 오므라이스/소스 (1.2.5.6.10.12..15.16) 된장찌개(5.6.9) 치즈닭갈비 (2.5.6.9.15.16.18) 과일요거트(2) 배추김치(9)
12월 5일	12월 6일/잔반없는날	12월 7일	12월 8일
혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 수제함박스테이크 /소스(1.2.5.6.10.12. 15.16.18) 건파래볶음(5) 도토리묵무침(5.6)	<2학년 10반 홍*연> 참쌀밥 해물칼국수 (5.6.9.17.18) 치즈등뼈계란찜 (1.2.5.6) 과일샐러드(1.2.5.11) 배추겉절이(9) 가나슈타르트(2.5)	현미밥 굴림만두국 (1.2.5.6.9.10.16) 주꾸미볶음(5.6.17) 배추김치(9) 크로크무슈 (1.2.5.6.10)	12월 8일 기장밥 맑은콩나물국(5.6.9) 닭간장조림(5.6.15) 옥수수전(2.5.6) 배추김치(9)
12월 9일	12월 12일	12월 13일/잔반없는날	12월 14일
나물비빔밥(5.6) /두부고추장(5.6.10) 유부된장국(5.6.9) 통살명대까스/소스 (1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 굴	12월 12일 보리밥 짬뽕국 (5.6.9.10.17.18) 돈갈비김치찜 (5.6.9.10) 콩나물무침(5.6) 두부찰도그를 (1.2.5.6.10.16)	12월 13일/잔반없는날 유니자장밥 (2.5.6.10.15.16) 마라닭꼬치 (5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 달밤라떼(2)	12월 14일 신전떡볶이 (2.5.6.12.15.16.18) 우동장국(1.5.6.9.13) 오징어튀김 (1.5.6.17) 단무지무침 샤인머스켓요구르트 (2)
12월 15일	12월 16일	12월 19일	12월 20일/잔반없는날
12월 15일 오리훈제볶음밥 (1.2.5.6.9.10.16.18) 계란실파국(1.5.6.9) 회오리감자(2.5.6) 배추김치(9) 사과음료	12월 16일 흑미밥 소고기무국(5.6.9.16) 목살스테이크 (2.5.6.10.12.16.18) 시금치고추장무침 (5.6) 배추김치(9)	12월 19일 수수밥 고추장수제비국 (5.6.9) 순대야채볶음 (1.5.6.10.16) 알감자조림(5.6) 배추김치(9)	12월 20일/잔반없는날 <2학년 6반 이*빈> 치킨마요덮밥 (1.2.5.6.9.15.16.18) 꼬지어묵탕 (2.5.6.9.15.16.18) 쫄면야채무침(5.6) 배추김치(9) 초코우유(2)
12월 21일	12월 22일	12월 26일	12월 27일/잔반없는날
12월 21일 혼합잡곡밥(5) 바지락순두부찌개 (5.6.9.10.15.17.18) 닭볶음탕(5.6.15) 츄러스고구마맛탕 (1.2.5.6) 깍두기(9)	12월 22일 옥수수밥 육개장(1.5.6.9.16) 코다리살강정 (5.6.12.16) 오이맛살초무침(5.6) 배추김치(9) 짬뽕(2.5.6)	12월 26일 현미밥 황태국(1.5.6.9) 철판닭갈비 (2.5.6.12.15.16.18) 감자채볶음(5.6.10) 참치김치볶음(5.6.9)	12월 27일/잔반없는날 김가루볶음밥(5) 잔치국수 (1.5.6.9.16) 멘보샤(1.5.6.9) 배추김치(9) 파인애플
12월 28일	12월 29일	12월 30일	12월 31일/잔반없는날
12월 28일 기장밥 호박고추장찌개 (5.6.9.10) 탄두리닭다리살스테이크 (1.2.5.6.12.15) 올방개묵무침(5.6) 배추김치(9)	12월 29일 옥수수밥 나가사키짬뽕국 (5.6.9.10.17.18) 고구마치즈를까스/소스 (1.2.5.6.10.12) 명엽채볶음(5.6) 배추김치(9)	12월 30일 치킨데리야끼볶음밥 (4.5.6.10.16.18) 된장국(5.6.9) 왕새우핫도그 (1.2.5.6.9.10.16.18) 배추김치(9) 망고음료	12월 31일/잔반없는날 라구스파게티 (1.2.5.6.10.12.16) 브로콜리크림스프 (2.5.6.15.16) 모듬야채피클 허니버터바게트볼 (2.5.6) 굴
2023년 1월 2일	1월 3일/잔반없는날	1월 4일	1월 5일
2023년 1월 2일 혼합잡곡밥(5) 사골떡국(5.6.9.16) 돼지갈비찜(5.6.10) 치즈삼색전 (1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(9)	1월 3일/잔반없는날 라구스파게티 (1.2.5.6.10.12.16) 브로콜리크림스프 (2.5.6.15.16) 모듬야채피클 허니버터바게트볼 (2.5.6) 굴	1월 4일 흑미밥 뼈없는감자탕 (5.6.9.10) 시금치프리타타 (1.2.5.6.10) 궁중떡볶이(5.6.16) 석박지(9)	1월 5일 단호박카레라이스 (2.5.6.9.10.12.16.18) 지코바치킨 (2.5.6.12.15.16.18) 오이지무침(5.6) 배추김치(9) 브라우니쿠키(1.2.5.6)
1월 6일	1월 6일 방학식		

## 겨울철 건강관리

### 겨울철의 신체적 특징

- 찬겨울 날씨는 기온이 떨어지고 몸을 움츠리게하고 혈압을 올리게 되어서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람은 건강에 주의해야 합니다.
- 활동량이 줄어들면서 식욕을 잃기가 쉬워집니다.
- 기온이 내려가면서 감기에 걸리기 쉽고 잠자는 동안 체온조절이 둔해지므로 주의를 해야 합니다.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취하기 위한 노력이 필요합니다.
- 기나긴 겨울을 보내려면 신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급해 주는 것이 필수적입니다.

### 겨울철 영양관리

- 지방이 적당히 있고 따뜻한 음식을 먹는 게 좋습니다.
- 싱싱한 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취토록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

### 우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- 규칙적인 생활을 합니다. 일상생활에서 취침과 기상, 식사 시간 등 생리적인 현상을 규칙적으로 하지 않을 경우 건강을 쉽게 잃을 수 있습니다.
- 적당한 운동을 합니다. 한꺼번에 많은 운동을 하는 것보다 적당하게 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
- 적당한 영양을 섭취합니다. 영양분은 몸의 각 부분을 만들고 힘을 내게 하며 몸의 여러 가지 기능을 조절하는 역할을 합니다. 또, 짠맛과 차가운 음식은 절제하고 양기를 돋아주는 따뜻한 음식과 따뜻한 색 계통의 곡식과 과일, 채소 등을 많이 섭취해야 합니다.
- 옷을 따뜻하게 입어야 하며 해가 지면 일찍 자리에 들고 아침에는 해가 뜬 다음에 밖으로 나가 차가운 기온에 손상되지 않도록 합니다.

### 감기에방에 좋은 식품

영양소	많이 든 식품	감기에 좋은 이유
비타민A	장어, 버터, 고구마, 계란노른자, 당근, 시금치, 꽃감	목, 코 등 외부의 세균이 침입하기 쉬운 점막(피부)을 튼튼하게 하기 때문에 기침이나 콧물이 많이 나는 감기에 좋다.
비타민C	과일(배, 밀감, 포도,유자), 녹색채소, 레몬, 녹차, 콩나물	갑자기 추울 때 기온 변화에 잘 적응할 수 있도록 해 준다. 비타민 C는 열이 많이 나는 감기에 좋다.
지방과 단백질	콩, 생선류, 두부, 우유, 쇠고기, 계란, 땅콩, 돼지고기, 호두, 잣	지방은 몸 속에서 피부를 튼튼하게 해주기 때문에 추위에 약해진 몸을 보호해 주고 단백질은 몸의 세포와 병균을 막는 세포를 만든다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리, 식육가공품 고등어, 오징어 두부류	명태 및 가공품	주꾸미 낙지	황다랑어 /가공품	쌀	김치
원산지	국내산 한우 (1등급 이상)	국내산 (1등급 이상)	국내산	러시아 수입산	베트남산 중국산	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다.

★ 식단에 관한 문의사항은 영양사실로 문의바랍니다.(급식실:070-7097-0379)