



# 12월 영양소식지

발행인 : 교장 한 상 구  
편집인 : 교감 이 경 희  
염은이 : 교사 박 하 늘

http://www.eungok.ms.kr ☎영양상담실 ☎ 031-489-9459



## 식품 위생·안전 소식

### 안심은 금물! 겨울에도 식중독은 발생합니다!

#### § 겨울철 식중독 원인 '노로바이러스'

- 노로바이러스 감염증은 노로바이러스에 의한 유행성 바이러스 위장염입니다.
- 감염자의 대변, 구토물에 의해서 음식물이나 물이 노로바이러스에 오염이 될 수 있고, 감염자가 접촉한 물건의 표면에서 바이러스가 발견될 수도 있어 전염성이 매우 높습니다.

#### § 노로바이러스의 증상

- 노로바이러스에 감염되면 구토, 복통, 설사, 두통 및 오한 등의 증상이 나타나게 됩니다. 의심 증상이 나타나면 의료기관을 방문하여 의사의 지시에 따라야 합니다.

#### § 노로바이러스 예방법

- 손씻기, 음식물 익혀서 먹기, 물 끓여서 마시기를 실천하며 노로바이러스 식중독을 예방할 수 있도록 합니다.



[출처: 교육부, 학생건강정보센터]

### 가정에서 쉽게 따라 하는 영양 만점 면역력 UP 레시피로 우리 가족 건강을 지켜요~

#### 도라지전

- 추 통밀밥
- 천 순두부찌개
- 식 돼지갈비찜
- 단 도라지전
- 숙주무침
- 배, 배추김치



면역정보 "기관지 건강과 면역력까지 챙겨요, 도라지"  
도라지는 기관지 질환 예방 및 감기 예방과 신진대사를 높여 면역력을 강화시켜 줍니다.

- 레 시 피
- ① 도라지채는 씻어서 소금에 절여 두었다가 물기를 짠다.
  - ② 미나리, 당근, 홍고추는 채썰어 준비한다.
  - ③ 달걀, 밀가루에 모든 재료를 넣어 반죽한다.
  - ④ 팬에 기름을 두르고 노릇하게 굽는다.

[출처: 2019 부산시교육청 식품알레르기 대체식단 및 면역력 증진레시피 책자 자료]



## 영양·식생활 소식

### 슬기로운 식생활로 영양Up~ 면역Up~

#### § 코로나 시대 식생활 실천 방법

- 코로나 시대, 건강을 지키기 위한 올바르고 균형 잡힌 식생활이 더욱 중요해지고 있습니다. 영양도 높이고, 면역력도 높이는 슬기로운 식생활을 실천하여 건강을 지킵시다.

#### 슬기로운 면역력 Up! 식생활 수칙



곡류, 어육류, 채소류, 과일류, 우유/유제품류, 유지/당류

6개 식품군

골고루 섭취하기



탄산음료, 주스는 NO

갈증해소 위해

물 충분히 마시기



활동량에 맞추어

음식 섭취량 줄이기



생선, 달걀, 콩, 지방이 적은 육류 등

채력유지 위해 단백질 식품

다양하게 섭취하기



하루 500g 이상

컬러푸드 채소, 과일

매일 다양하게 섭취하기



음식을 싱겁게 섭취하고

저지방 식품 선택하기

[출처: 보건복지부, 국가암정보센터]



## 알아두면 도움되는 영양상식

#### Q. 소와 돼지고기는 붉은색인데 닭고기는 왜 흰색인가요?

소와 돼지고기가 붉은색인 것은 장기간 운동에 특화된 근섬유 속의 미오글로빈이라는 단백질 때문입니다. 하지만, 닭의 근육에는 미오글로빈이 없습니다. 소고기와 돼지고기는 포화지방과 불포화지방의 비율이 거의 비슷하는데 닭고기는 전체적으로 지방도 적으며 포화지방의 비율도 가장 낮은 편입니다.

#### Q. 올리브유와 아보카도유가 좋은 이유는?

올리브유와 아보카도유는 천연 재료를 가열 없이 압착한 기름이며, 건강한 지방으로 알려져 있는 불포화지방산인 올레산(70~80%)이 주성분입니다. 그 외 많은 종류의 항산화물질(페놀 화합물)도 포함되어 있어 최근 '슈퍼푸드'로 널리 애용되고 있습니다.

[출처: 도서 다이어트신화, 위키백과, 헬스앤라이프,]