【2026년 11월 가정통신문】

가정통신문 11월 2026년

겨울철 식중독 예방하기



겨울철에는 세균이 생존하기 어려워 식중독 발생이 감소해요.
하지만! **노로바이러스**는 추운 환경에서도 식중독을 일으킬 수 있어요.
그래서 겨울철에는 **노로바이러스 식중독**을 특히! 주의해야 해요.
그렇다면 노로바이러스의 특징과 예방하는 방법을 알아볼까요?

어떻게 감염되나요?

노로바이러스는 오염된 음식과 물을 먹거나,
환자와 접촉하면 감염될 수 있어요.
또한, 감염된 환자가 만진 수도꼭지·손잡이 등에
남은 바이러스가 손을 통해 입이나 음식으로 옮겨져
감염될 수 있어요.



오염된 음식 섭취
(덜 익힌 조개류 등)



오염된 손으로 조리한
음식 섭취

어떤 증상이 있나요?

노로바이러스는 보통 감염 후 1~2일 내 구토, 설사 등의
증상이 나타나고 복통과 발열을 동반할 수 있어요.
대부분 2~3일이 지나면 회복되지만, 증상이 심하면
입원 치료가 필요해요.



구토



복통/설사



오한

노로바이러스, 이렇게 예방해요!

노로바이러스를 예방에는 올바른 손 씻기가 가장 중요해요. 비누로 30초 이상 흐르는 물에 손을 자주 씻어주세요.
음식은 육류 75℃, 어류 85℃ 이상에서 1분 이상 충분히 익혀먹는 게 안전하고, 칼·도마 등 조리기구는 세척 후
끓는 물로 소독(100℃, 5분 이상)하면 감염을 예방할 수 있어요. 작은 실천으로 겨울철 식중독을 예방해볼까요?



흐르는 물에 비누로
30초 이상 자주 손씻기



음식 충분히 익혀먹기
(특히 굴, 조개 등 수산물)



칼·도마 구분 및 소독
해서 사용하기



물 끓여먹기



집에서 꼭 기억하면 좋은 예방 습관

1. 겨울철에는 생채소와 날것의 해산물 섭취에 주의하고, 충분히 익혀 먹어요!
2. 화장실 수도꼭지와 문고리처럼 손이 자주 닿는 곳은 주기적으로 청소·소독해요!

출처: : 질병관리청(내용), Flaticon.com(이미지)

성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내 환경 개선 | 면역 증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



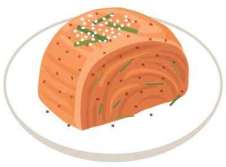
김장에 사용되는 고무장갑、고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며,
독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그

<알레르기 유발식품 표시식단>

2026년 11월 영양식단 (만 0~2세)



1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	애호박죽	감자우유죽2	샤인머스캣	찹쌀채소죽	당근크림스프&크루통2,5,6
점심	백미밥 호박된장국5,6 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 백깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 두부양파국5,6 양배추나물5,6 백깍두기9 마시는요거트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 백깍두기9
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 유기농우유2	유부초밥5,6,감귤주스	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6,보리차	찐단호박,채소주스12
열량/단백질	506/22	478/17	566/23	506/25	531/19
원산지 표시	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	연두부죽5	오트밀우유죽2	배	양배추치즈죽2	참치채소죽
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 백김치9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 백깍두기9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 백김치9	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 백깍두기9
오후간식	소보루빵1,2,5,6, 유기농우유2	배추전1,5,6, 감귤주스	토마토소스스파게티2,5,6, 12,15,16,18, 보리차	채소주먹밥5,둥굴레차	찐고구마, 유기농우유2
열량/단백질	503/22	487/23	535/21	468/19	506/17
원산지 표시	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	참치(다랑어): 원양산 ● 쇠고기: 국내산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	새우살당근죽9	밤타락죽2	샤인머스캣	고구마우유죽2	배
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 백깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 백깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 백김치9 사과	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 백깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 백김치9
오후간식	단팥찐빵5,6,10,16,18, 유기농우유2	굴소스볶음우동5,6,18, 감귤주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18, 보리차	순살닭튀김1,2,5,6,15, 캐플주스	찐감자, 유기농우유2
열량/단백질	502/21	481/19	463/21	503/21	436/18
원산지 표시	● 쇠고기: 국내산 한우	두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	쇠고기배추죽5,6,16	아욱된장죽5,6	배	참깨치즈죽2	단호박죽
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 백김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 백김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 백깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 백깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 백깍두기9
오후간식	우유식빵2,5,6&쨈, 유기농우유2	치즈주먹밥2,5,감귤주스	어묵탕5,6	쌀국수5,6	롤케이크1,2,5,6, 유기농우유2
열량/단백질	500/21	479/16	522/21	471/24	530/21
원산지 표시	● 쇠고기: 국내산 한우 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우
5주차	**30(월)**				
오전간식	단호박죽				
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 백김치9				
오후간식	머핀1,2,5,6, 유기농우유2				
열량/단백질	510/23				
원산지 표시	돼지고기: 국내산				



원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지, 흑미,찹쌀)	김치		
		배추	고춧가루	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산	국내산

*경기도 어린이 공급사업으로 주 1회~2회 간식으로 과일이 제공됩니다. (초록색)

* 식단제공 : 성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

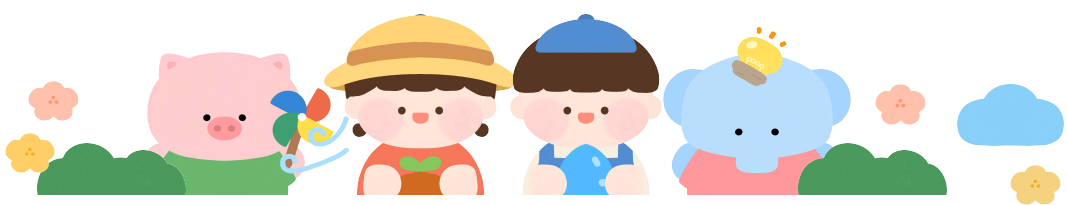
알레르기 유발식품 ①난류,②유기농우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

<알레르기 유발식품 표시식단>

2026년 11월 영양식단 (만 3~5세)



1주차	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전간식	애호박죽	감자우유죽2	샤인머스캣	찹쌀채소죽	당근크림스프&크루통2,5,6
점심	백미밥 호박된장국5,6 뼈없는닭갈비5,6,15 매실청양상추무침5,6 깍두기9	차조밥 미역국5,6 떡갈비당근볶음5,6,10,16,18 얼갈이나물 깍두기9	유니짜장밥2,5,6,10,15,16 두부양파국5,6 양배추나물5,6 깍두기9 마시는요거트2	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 가자미구이5,6 상추무침5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 찜닭5,6,15 콩나물무침5 깍두기9
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 유기농우유2	유부초밥5,6,감귤주스	잔치국수1,5,6	치즈스틱1,2,5,6,보리차	찐단호박,채소주스12
열량/단백질	675/30	619/23	719/30	658/33	663/25
원산지 표시	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	닭고기: 국내산
2주차	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**
오전간식	연두부죽5	오트밀우유죽2	배	양배추치즈죽2	참치채소죽
점심	백미밥 북엇국5,6 돼지고기사태찜5,6,10 숙주나물 배추김치9	수수밥 아욱된장국5,6 고등어조림5,6,7 어묵양파볶음5,6 깍두기9	백미밥 새우살무채국9 닭살굴소스볶음5,6,15,18 호박나물5 배추김치9	흑미밥 맑은쇠고기육개장5,6,16 토마토달걀볶음1,2,5,12 김자반5 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠불고기5,6,16 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	소보루빵1,2,5,6, 유기농우유2	배추전1,5,6,감귤주스	토마토소스스파게티2,5,6, 12,15,16,18, 보리차	채소주먹밥5,둥굴레차	찐고구마, 유기농우유2
열량/단백질	678/30	638/31	680/29	613/25	675/23
원산지 표시	연두부(콩): 국내산 돼지고기: 국내산	고등어: 국내산	닭고기: 국내산 돼지고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	참치(다랑어): 원양산 ● 쇠고기: 국내산
3주차	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**
오전간식	새우살당근죽9	밤타락죽2	샤인머스캣	고구마우유죽2	배
점심	백미밥 근대된장국5,6 쇠고기감자찜5,6,16 김구이5 깍두기9	기장밥 두부새우젓국5,9 임연수조림5,6 매실청양상추무침5,6 깍두기9	쇠고기무밥&양념장5,6,16 황태미역국5,6 청경채나물 배추김치9 사과	수수밥 시래기된장국5,6 너비아니구이5,6,10 오이나물5 깍두기9	백미밥 유부콩나물국5,6 새우살브로콜리볶음 5,6,9 도토리묵채소무침5,6 배추김치9
오후간식	단팥찐빵5,6,10,16,18, 유기농우유2	굴소스볶음우동5,6,18, 감귤주스	찐만두1,2,5,6,10,15,16,18, 보리차	순살닭튀김1,2,5,6,15, 캐플주스	찐감자, 유기농우유2
열량/단백질	667/29	626/26	602/27	648/28	655/24
원산지 표시	● 쇠고기: 국내산 한우	두부(콩): 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산	
4주차	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**
오전간식	쇠고기배추죽5,6,16	아욱된장죽5,6	배	참깨치즈죽2	단호박죽
점심	백미밥 조갯살양파국18 닭살당면볶음5,6,15 호박나물5 배추김치9	차조밥 감자국 돼지고기연근조림5,6,10 시금치나물 배추김치9	백미밥 백순두부찌개1,5 오리불고기5,6 양배추코울슬로1,5 깍두기9	흑미밥 맑은닭개장5,6,15 삼치구이5,6 청경채나물 깍두기9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 미니함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 그린샐러드5,6 깍두기9
오후간식	우유식빵2,5,6&쨈, 유기농우유2	치즈주먹밥2,5,감귤주스	어묵탕5,6	쌀국수5,6	케이크1,2,5,6, 유기농우유2
열량/단백질	677/29	620/22	651/28	604/31	711/28
원산지 표시	● 쇠고기: 국내산 한우 닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	순두부(콩): 국내산 오리고기: 국내산	닭고기: 국내산	● 쇠고기: 국내산 한우 돼지고기: 국내산 ● 쇠고기: 국내산 한우
5주차	**30(월)**				
오전간식	단호박죽				
점심	백미밥 북엇국5,6 미니돈가스&소스 1,5,6,10,12,16 콩나물무침5 배추김치9				
오후간식	머핀1,2,5,6 유기농,우유2				
열량/단백질	690/31				
원산지 표시	돼지고기: 국내산				



원산지 표시	쌀(밥,죽,누룽지,흑미,찹쌀)	김치		
		배추	고춧가루	소금(권장)
	국내산	국내산	국내산	국내산

*경기도 어린이 공급사업으로 주 1회~2회 간식으로 과일이 제공됩니다. (초록색)

* 식단제공 : 성남시 어린이·사회복지급식관리지원센터

알레르기 유발식품 ①난류,②유기농우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산류,⑭호두,⑮닭고기,⑯쇠고기,⑰오징어,⑱조개류(굴,전복,홍합포함),⑲잣 ⑬아황산류는 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어, 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.