

10월 급식소식-가을철 면역력 키우기

♥ 면역력 향상을 위해선 먹는 방법도 중요해요 ♥

◆ 과식은 안 먹는 것만 못하다



과식은 지방이나 단백질이 필요 이상으로 섭취되기 때문에 비만이 되기 쉽다. 또 많은 음식이 몸 속에 들어가면 유해 산소가 만들어지는데, 이 유해 산소와 불포화지방산이 결합, '과산화 지질'이 만들어진다. 과산화 지질은 이른바 몸 속의 녹으로, 이 녹은 세포를 상하게 함으로써 병을 일으키고 노화를 가속화시킨다. 또 세포에 상처를 입히고, 아토피성 피부염이나 천식 등의 알레르기를 일으키기도 한다.

◆ 식사를 할 때 TV를 보는 것은 금물



텔레비전을 보면서 식사를 하게 되면, 신경이 텔레비전 쪽으로 쏠려 음식을 씹는 횟수가 줄게 된다. 결국 제대로 씹히지 않은 상태의 덩어리 음식이 위로 보내지는 결과가 나타난다.

이런 음식은 장 속에서 살고 있는 부패균을 증가시키므로 면역력이 떨어지는 결과를 초래한다.

◆ 아침식사를 거르면 생체 리듬이 깨진다



식사는 생체 리듬을 조절하는 역할을 한다. 아침식사를 해야 밤새 쉬고 있던 인체가 눈을 뜨게 된다. 이 리듬이 망가지면 몸의 상태가 망가지고, 병에 걸리기 쉬워진다. 특히 성장기 아이들의 경우 아침식사가 중요하다. 정 입맛이 없어할 때는 간단한 요깃거리라도 주어, 생체 리듬을 깨워야 한다.

◆ 꼭꼭 씹어 먹어야 과식을 막을 수 있다



음식을 잘게 부수어 침과 잘 섞이게 하는 씹는 행동은 뇌를 활성화시키는데 도움을 준다. 음식을 꼭꼭 오래 씹어 먹게 되면 뇌의 시상하부에 있는 만복중추에 신호가 보내져 포만감을 느끼게 하므로 과식을 막을 수 있다.

◆ 아침에 마시는 물 한 잔의 중요성



아침에 일어났을 때 마시는 한 잔의 물은 하루 종일 마시는 10잔의 물보다 훨씬 중요한 역할을 한다. 아침에 일어나 물을 마시면 위가 자극을 받아 식욕을 증진시키고, 기분까지 상쾌하게 만든다. 또 대장의 활동도 도와 대변을 원활히 볼 수 있게 한다.

♥면역력을 키워주는 음식 8가지♥

◆ 요구르트

세균을 죽이고, 설사를 포함해서 장의 감염을 예방 치유한다. 혈중콜레스테롤치를 낮추며, 면역계의 활동을 높인다.

게양을 예방하는 화합물을 함유하고 있으며 항암작용을 한다

• 적정량: 하루 180g 정도

◆オート밀과 보리

항균성과 항산화 작용이 있는 섬유질 효소인 베타글루칸(beta-glucan)이 들어있다. 동물들에게 이 효소를 먹이면 인플루엔자, 헤르페스, 탄저병 등에 덜 걸린다. 사람의 경우 면역력을 높이고 상처를 빨리 아물게 하며 항생제의 효과도 배가시킨다.

• 적정량: 적어도 하루 한 끼는 통곡물 식사를 하도록 한다.

◆ 마늘

질균의 감염을 막고 세균에 강한 알리신이라는 물질이 들어 있다.

• 적정량: 하루 생마늘 2쪽을 먹거나 일주일에 서너번 요리에 으개 넣는다.

◆ 생선

굴, 가재, 게 등의 갑각류에 많은 셀레늄은 백혈구가 감기 바이러스를 물리치는 단백질(사이토카인)을 생산하도록 도와준다. 연어, 고등어, 청어 등에는 오메가3 지방산이 풍부하다. 오메가3는 염증을 치료하고, 호흡을 좋게 하여 감기나 호흡기 질환으로부터 폐를 보호해준다.

• 적정량: 일주일에 두 번 정도

◆ 쇠고기

채식주의자들에게는 아연이 결핍되기 쉽다. 쇠고기에 풍부한 아연은 면역력을 키우는 중요한 미네랄의 하나이다. 아연은 조금만 부족해도 감염의 위험이 높아진다. 백혈구의 생성에 중요하며 병균이나 바이러스의 침입에 맞서는 면역력을 강화시킨다.

• 적정량: 기름 없는 살코기 100g에는 하루 권장 아연량의 30%가 들어있다.

◆ 고구마

고구마에는 비타민 성분이 많아 노화를 막아줍니다. 특히 고구마의 비타민 B1은 당질의 분해를 돕는 작용과 피로 회복에 좋고, 베타카로틴은 야맹증 치료와 시력 향상에 효과적입니다.

• 적정량: 하루에 반 컵 정도 170칼로리를 먹으면 비타민A 권장량의 40%가 충족된다. 디저트로 먹으면 좋다. 다른 음식으로는 당근, 호박, 오렌지색 멜론 등이 있다.

◆ 버섯

각종 아미노산과 비타민이 많이 함유되어 있어 혈압을 조절하고 면역력을 높이며 암과 성인병 예방에 효과가 탁월하다.

• 적정량: 자주 조금씩 먹으면 좋다.

2023. 10. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

10월 학교급식(중식) 안내

10/2 	10/3 	10/4 	10/5 	10/6 
임시공휴일	개천절	카레라이스(돈육) (2.5.6.10.12.13.16.18) 계란파국(1.9) 오이소박이(6.13) 치킨텐더/머스터드 (1.5.6.13.15) 배추김치(9) 망고주스(얼라이브) 콘듀디핑핫도그 (1.2.5.6.10.16) 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/27.1/229.1/3.0	혼합잡곡밥(5) 아욱된장국(5.6.9) 파스타샐러드(1.5.6.12) 감자그라탕 (1.2.5.6.12.13) 통새우꼬치/칠리소스 (1.5.6.9) 배추김치(9.13) 멜론/방울토마토(12) 모듬야채피클(4색야채) 에너지/단백질/칼슘/철 829.9/30.1/327.9/4.0	김밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 어묵우동(종합어묵) (1.2.5.6.7.9.13.18) 단무지 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9.13) 아침에주스(오렌지)(13) 초코롤케익(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 880.8/30.5/344.1/3.8
10/9 	10/10 	10/11 	10/12 	10/13 
개천절	기장밥 햄모듬찌개(부대찌개) (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12.13) 한입단무지 옛날통닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 깻잎김치(5.6.13) 단풍설기 따옴주스(사과)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 746.9/29.2/204.5/2.6	검정콩밥(5) 얼갈이된장국(5.6.9) 돼지고기편육 (5.6.9.10.13) 무말랭이무침 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 블루베리요거트 (1.2.5.6) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 768.5/35.1/280.6/3.9	혼합잡곡밥(5) 해물된장찌개(새우) (5.6.9.13.18) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 깻잎순볶음(5.6) 수제소시지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9.13)/파김치(9) 요거타임(샤인머스켓)(2) 시카고피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 에너지/단백질/칼슘/철 863.1/46.5/345.3/4.1	강황쌀밥 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 단무지 짜리고추멸치볶음(13) 참쌀귀바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9.13) 하우스밀감 에너지/단백질/칼슘/철 626.9/24.2/196.5/3.3
10/16 	10/17 	10/18 	10/19 	10/20 
흑미밥 콩나물국(5.9) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13) 참나물겉절이(5.6.13) 양념깻잎장아찌 간소새우/크림마요소스 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9.13) 사과 에너지/단백질/칼슘/철 721.8/33.0/175.6/2.7	찰보리현미밥 갈비탕(한우)(1.9.16) 불어묵고추장조림 (1.5.6.13.18) 데리야끼닭갈비구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9.13) 사과얼갈이겉절이(6.9.13) 그린키위주스(13) 군고구마말랭이(5) 에너지/단백질/칼슘/철8 74.7/46.3/105.8/5.1	[저탄소식단] 참치채소비빔밥/양념고 추장(5.6.13.16.18) 아욱된장국(5.6.9) 식물성미트볼조림 (1.2.5.6.13.18) 배추김치(9) 샤인머스켓/방울토마토(12) 고구마츄러스맛탕 (1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/29.8/294.5/4.8	혼합잡곡밥(5) 삼색웅심이미역국 (5.6.9.17) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 계란찜(1.9.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 달콤약과마카롱(1.2.6) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 685.1/38.9/231.9/7.0	밤밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10) 돈육등갈비고추장조림 (5.6.10.13.18) 호박버섯볶음 회오리감자(5.6) 배추김치(9.13) 깻잎김치(5.6.13) 자두주스(스위트플럼) 에너지/단백질/칼슘/철 808.3/40.3/141.2/3.1
10/23 	10/24 	10/25 	10/26 	10/27 
찰보리현미밥 청국장찌개(김치)(5.9) 순살닭김치조림 (5.6.9.13.15) 무생채(자율)(9.13) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 파김치(9) 포도주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 621.3/40.3/322.2/3.9	차조밥 팽이버섯된장찌개(5.6.9) 구슬치즈샐러드(2.12.13) 새송이버섯호박볶음 감자크림클컷튀김/케첩 (5.6.12) 돈마호코스스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 오렌지에이드 에너지/단백질/칼슘/철 862.3/28.8/221.8/3.8	검정콩밥(5) 어묵국(1.2.5.6.7.9.13.18) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 오이소박이(6.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 닭날개양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 배추김치(9.13) 독도케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 752.6/31.1/167.1/2.9	작은밥/김가루 전복죽(18) 연근조림(5.6.13) 계란장조림(1.5.6.13.18) 반달고구마돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 바나나/파인애플 인절미(5) 모듬야채피클(4색야채) 에너지/단백질/칼슘/철 793.1/21.5/127.9/3.7	귀리밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 얼갈이배추된장지짐(5.6) 연두부/양념장(5.6.13) 새우튀김/머스터드소스 (1.5.6.9.13) 불닭맛김 배추김치(9.13) 블루베리스틱치즈케익 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 590.4/23.7/291.7/3.4
10/30 	10/31 	◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimje.go.kr/ -> 알레르기 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 - 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8. 게, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣		
혼합잡곡밥(5) 소고기무국(9.16) 방울오징어간장조림 (5.6.13.17) 숙주나물무침 떡갈비/소스 (5.6.10.15.16.18) 깍두기(9) 배추겉절이(6.9.13) 달밤라떼(13) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 658.4/31.8/195.4/3.7	찰보리현미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 오이소박이(6.13) 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 에그랑뎡 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9.13) 할로윈구름사탕(5) 에너지/단백질/칼슘/철 839.1/33.0/245.6/4.6	◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 콩(두부류,콩국수):국내산 *배추김치: 배추/고춧가루-국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/러시아 *명태/가공품: 러시아/러시아 *고등어/가공품: 노르웨이/사용안함 *갈치/가공품: 세네갈/사용안함 *오징어/가공품: 국내산/국내산,외국산 *다랑어/가공품: 사용안함/원양산 *참조기/가공품: 국내산,수입산/사용안함 *전복/가공품: 국내산/사용안함 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이,방어및부세는 사용안함.		

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.