

< 교 훈 >

새로운 생각 · 더 나은 꿈 · 나누는 삶

가정통신문

김제여자고등학교

☎ 544-2512

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.

궤양을 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

질한의 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. 오메가3은 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.

2024. 10. 1.

김제여자고등학교장(직인생략)

10월 학교급식(중식) 안내

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 *쌀(밥,죽,누룽지):국내산 *콩(두부류,콩국수,콩비지): 국내산 *배추김치: 배추-국내산/고춧가루-국내산 *기타김치류: 국내산 *쇠고기/가공품: 국내산한우/국내산 *돼지고기/가공품: 국내산/국내산,외국산 *닭고기/가공품: 국내산/국내산 *오리고기/가공품: 국내산/국내산 *낙지/가공품: 베트남/외국산*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 ※양,넙치,조피볼락(우럭),미꾸라지,참돔,뽕장어,꽃게,아귀,주꾸미는 사용안함.		10/2	10/3	10/4
		강황쌀밥 마라탕 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 연근조림(5.6.13) 교자만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 토마토비타민유자무침 (12.13) 참쌀꿔바로우/소스 (1.5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9)/하우스밀감 *에너지/단백질/칼슘/철 701.0/23.6/208.3/3.7	개천절	재량휴업일
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
밤밥 순두부찌개(5.6.9.10) 돈육등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 호박버섯볶음 에그랑땡(1.2.5.6.10.15.16) 깻잎김치(5.6.13) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 693.0/36.1/195.2/3.7	혼합잡곡밥(5) 해물된장찌개(5.6.9.13.18) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 깻잎순복음(5.6) 미니소시지구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 훈민정음케이크(1.2.5.6) 플리또골드키위배(13) *에너지/단백질/칼슘/철 805.7/40.6/231.0/3.3	한글날	검정콩밥(5) 아욱들깨된장국(5.6.9) 돼지고추장불고기 (5.6.10.13) 무말랭이무침 야채계란말이(1) 배추김치(9) 단풍설기 모듬쌈/쌈장(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 655.6/39.0/241.6/3.8	기장밥 콩나물김치국(5.9) 얼갈이배추된장지짐(5.6) 파스타샐러드(1.5.6.12.13) 미키감자튀김/케찹(5.6.12) 통새우꼬치/칠리소스 (1.5.6.9) 배추김치(9) 아침에주스(포도)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 696.2/20.4/256.2/2.7
10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
흑미밥 팽이버섯된장찌개(5.6) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 열무순된장무침(5.6) 눈꽃치즈새우랑떡갈비 (5.6.10.15.16.18) 배추겉절이(6.9.13) 오라떼(딸기)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 853.5/48.7/230.4/7.1	찰보리현미밥 소고기버섯국(5.9.16) 가지나물무침(5.6) 뿌리채소떡볶음(5.6.13) 데리야끼닭갈비구이 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(9) 배추김치(9) 탐미유애플(13) *에너지/단백질/칼슘/철 552.6/25.0/145.4/2.1	[저탄소급식의날] 달걀두부덮밥 (1.5.6.7.13.18) 김치어묵국 (1.5.6.7.9.13.18) 오이소박이(6.13) 새송이버섯전(1.6) 콘카레삼치살구이(5) 배추김치(9) 샤인머스켓/방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 587.5/28.8/231.3/4.4	[학생참여식단] 참치마요덮밥 (1.5.6.13.16.18) 햄모듬찌개/면사리 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 허니순살치킨(1.2.5.6.15) 구워먹는치즈가래떡 배추김치(9) 사과열갈이겉절이(13) 플리또청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 984.7/46.8/357.4/5.1	재량휴업일
10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
찰보리현미밥 청국장찌개(김치)(5.9) 순살닭김치조림 (5.6.9.13.15) 무생채(자율)(9.13) 시금치무침(자율) 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 단감 *에너지/단백질/칼슘/철 660.3/39.8/345.2/4.5	차조밥 계란파국(1.9) 구슬치즈샐러드(2.12.13) 새송이버섯호박볶음 감자크림쿨컷튀김/케찹 (5.6.12) 블랙페퍼목살스테이크/ 소스(5.6.10.13.16) 배추김치(9) 레몬에이드(13) *에너지/단백질/칼슘/철 694.4/21.1/164.8/2.7	귀리밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10) 얼갈이배추된장지짐(5.6) 계란찜(1) 새우까스/소스 (1.2.5.6.9.13) 불닭맛김 배추김치(9) 인절미(5) *에너지/단백질/칼슘/철 631.9/26.0/265.8/3.6	작은밥/김가루 전복죽(18) 계란장조림(1.5.6.13.18) 오이소박이(6.13) 무말랭이무침 고구마치즈롤까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 청포도/파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 673.3/24.3/151.6/3.7	차조밥 어묵국(1.2.5.6.7.9.13.18) 연근조림(5.6.13) 숙음배추나물무침 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀계양념오븐구이 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 블루베리치즈케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 758.3/25.1/159.9/1.9
10/28	10/29	10/30	10/31	◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://gimjeje.go.hs.kr/ → 알러미당 → 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 두부와볶음김치 (5.6.9.10.13) 깍두기(9) 타코야끼(1.2.5.6.7.13.18) 달걀라떼(13) *에너지/단백질/칼슘/철 866.2/46.3/250.1/4.9	찰보리현미밥 조랭이떡새알만두국 (1.5.6.9.10.15.16.18) 양배추쌈/우렁강된장(5.6) 오이양파무침(13) 오리주물럭(5.6.13) 오색어묵볶음 (1.5.6.9.13.17.18) 배추김치(9) 배 *에너지/단백질/칼슘/철 825.2/31.8/242.2/3.8	옥수수알밥 아욱들깨된장국(5.6.9) 소고기간장불고기 (5.6.13.16) 도토리묵야채무침 (5.6.13) 무생채(자율)(9.13) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 굴 *에너지/단백질/칼슘/철 606.6/34.2/225.2/5.1	강황쌀밥 삼색응심이미역국 (5.6.9.17) 순살닭감자조림 (5.6.13.15) 굴뱅이야채무침(5.6.13) 고사리나물볶음(5.6) 깍두기(9) 배추김치(9) 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 520.3/31.4/184.0/2.6	

*상기식단은 식재료 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.