



2024년 11월호

11월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

<건강한 겨울나기>

건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다.

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체 리듬과 저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아지므로 세심한 주의가 필요합니다.



건강한 겨울을 보내기 위해 면역력을 높이는 방법

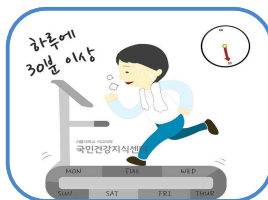
철저한 위생관리

규칙적인 운동

충분한 수면

균형 잡힌 영양섭취

체온유지



면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기
 - ▶ 현미, 콩, 통밀, 빵어포, 멸치
3. 발효식품 충분히 섭취하기
 - ▶ 김치, 된장, 청국장, 요구르트
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기



면역력 UP 일곱가지 슈퍼푸드

표고버섯	항바이러스 효과물질 레티난 함유, 면역력을 높이며 위장을 튼튼하게 함.	단호박	베타카로틴 풍부, 유해산소 제거 및 노화 억제, 성인병 예방
당근	베타카로틴 풍부, 유해산소 제거 및 노화 억제, 면역력 증강	사과	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
무	비타민A, C가 풍부해 목감기 예방에 최고	고등어	단백질과 오메가3 창고 면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월
감	비타민A, B, C 함유		

자료출처: 대한영양사협회, 서울대의과대학, 구글 이미지

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부, 콩, 콩국수, 콩비지	다랑어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



11월 학교급식 식단 안내



10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	11/1 Fri
				친환경귀리밥 맑은미역국(2.5.6.9.18) 간장오리불고기(5.6.13) 매콤한볶음우동 (1.5.6.8.9.13.16.17.18) 가지나물(5.6) 배추김치(9) 군산참깨바움쿠편(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 838.1/30.8/277.6/4.2
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed 수다날	11/7 Thu	11/8 Fri
친환경보리밥 청국장찌개(2.5.6.9.18) 단호박돈사태찜(5.6.10.13) 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18) 숙주미나리무침(5.6) 총각김치(9) 바베큐피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 787.6/41.1/234.5/5.9	친환경혼합잡곡밥(5) 해물순두부찌개(1.2.5.8.9.18) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 깍두기(9) 크로커다일파이(호두)(1.2.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 823.5/34.7/227.3/3.5	목살필라프(1.5.6.10.13.18) 얼갈이된장국(2.5.6.9.18) 귀바로우탕수육/소스 (1.5.6.10.12.13) 갈릭버터새우구이(9.13) 실곤약채소무침(5.6.13) 배추김치(9) 레드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 874.7/31.0/345.1/3.2	친환경수수밥 추어탕(2.5.6.9.13.18) 돼지고기오분구이(5.6.10.13) 장어강정(1.5.6.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 저염쌈장(5.6.13) 오곡라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.3/40.3/326.2/4.3	친환경기장밥 미니우동(1.2.5.6.7.9.13.18) 안동찜닭(5.6.13.15.16) 갈치무조림(5.6.13) 사과양상추샐러드/오리엔탈D (1.2.5.6.12) 배추김치(9) 옥수수핫도그/콘소스 (1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 870.5/35.6/217.9/3.5
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed 수다날	11/14 Thu	11/15 Fri
친환경녹미밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 직화그릴함박/데미소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 황도샐러드/키위D(1.2.5.6.11) 총각김치(9) 초코떡볶이 * 에너지/단백질/칼슘/철 880.8/30.0/178.7/3.5	친환경보리밥 쇠고기육개장(1.2.5.6.9.16.18) 매콤달다리조림(5.6.13.15) 참나물애호박해물전 (1.5.6.9.13.17) 상추겉절이(5.6.13) 배추김치(9) 비타후르츠주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/30.7/105.0/4.0	게살날치알비빔밥(1.5.6.8.13) 계란파국(1.2.5.6.9.18) 치즈롤가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 공치김치조림(캔)(5.6.9.13) 오이양배추무침(5.6.13) 열무김치(9) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 693.4/31.7/532.9/6.9	친환경기장밥 마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 주꾸미닭볶음(5.6.13.15) 까르보나라스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 곤드레새송이볶음(5.6) 배추김치(9) 군고구마 * 에너지/단백질/칼슘/철 807.8/37.6/228.2/4.0	친환경보리밥 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18) 청양풍돈육불고기(5.6.10.13.16) 아항두부(5.6.12.13.18) 꼬시래기무침(5.6.13) 깍두기(9) 행운의 모나카 아이스크림 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.9/38.2/294.0/6.2
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed 수다날	11/21 Thu	11/22 Fri
친환경홍미밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18) 삼겹살캠핑구이(2.5.6.10.15.16) 곤약매추리알조림(1.5.6.13) 상추/저염쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 제로자두주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.6/31.6/236.6/3.7	친환경흑미밥 쇠고기미역국(2.5.6.9.16.18) 숯불오리불고기(5.6.12.13) 연어갈릭스테이크구이(1.2.5.6.13) 토마토바질샐러드(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 프렌치토스트/딸기잼(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 889.9/37.0/301.4/4.5	삼선자장밥(1.5.6.9.13.16.17) 미소된장국(2.5.6.9.18) 복만두찜(고기&김치) (1.5.6.10.16.18) 달고마떡볶이(1.2.5.6.9.13.18) 새꼬막초무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.6/30.3/318.5/4.5	친환경수수밥 잔치국수(1.2.5.6.8.9.18) 국물갈비(5.6.10.13) 동물복지한입돈가스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 고들오이지무침(13) 배추겉절이(담금)(9) 친환경 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.7/41.5/274.4/4.1	친환경보리밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.18) 콘소메치킨(5.6.15) 두부조림(5.6.10.13) 열대과일치즈샐러드(꿀, 아몬드) (1.2.5.6) 깍두기(9) 슈크림봉어빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.9/42.2/236.8/4.0
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed 수다날	11/28 Thu	11/29 Fri
친환경귀리밥 복어무국(2.5.6.9.18) 고구마돈사태찜(5.6.10.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 들깻가루시금치무침(5.6.13) 배추김치(9) 하이요구르트(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 813.0/38.2/194.4/4.2	친환경홍미밥 애호박돈육찌개(2.5.6.9.10.18) 죽발/파채무침(5.6.10.13) 매밀막국수(1.3.5.6.13) 당호박죽(6.13) 보쌈김치(9) 솔트카라멜몽카롱(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 826.3/37.5/260.5/3.5	문어술밥/양념간장(5.6.13) 매콤콩나물국(2.5.9.18) 닭감자두반장조림 (5.6.12.13.15.18) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 쪽파김치무침(5.6) 깍두기(9) 요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 792.5/40.4/349.5/3.6	친환경혼합잡곡밥(5) 조갯살순두부찌개(1.2.5.9.18) 훈제오리야채무침/ 머스터드소스(1.2.5.6.13) 누들로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 새송이더덕구이(5.6.13) 깍두기(9) 포도주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.8/28.3/244.9/3.1	친환경보리밥 한우장터국밥(2.5.6.9.10.16.18) 동파육경채찜(5.6.10) 순살닭꼬치(5.6.13.15) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 고구마썰러스맛탕(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 888.4/46.2/240.3/10.1

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.



알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.



식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판을 참조해주세요.