



2024년 12월호

# 12월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교  
식생활관

## [ 겨울철 건강관리 바로 알기 ]

### 1. 건강한 겨울나기 비법

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

### 2. 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력을 높이는 방법



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형잡힌 영양섭취



체온유지

### 3. 면역력을 높이는 일곱가지 슈퍼푸드

 표고버섯	<ul style="list-style-type: none"> <li>항바이러스 효과물질인 레티난 함유</li> <li>면역력을 높이며, 위장을 튼튼하게!</li> </ul>	 단호박	<ul style="list-style-type: none"> <li>베타카로틴이 풍부</li> <li>유해산소제거 및 노화억제, 성인병 예방</li> </ul>
 당근	<ul style="list-style-type: none"> <li>베타카로틴이 풍부</li> <li>유해산소제거 및 노화억제, 면역력 증강</li> </ul>	 사과	<ul style="list-style-type: none"> <li>유기산과 펙틴이 풍부</li> <li>면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소</li> </ul>
 무	<ul style="list-style-type: none"> <li>비타민A, 비타민 C가 풍부</li> <li>목감기 예방 효과</li> </ul>	 고등어	<ul style="list-style-type: none"> <li>단백질과 오메가3가 풍부</li> <li>면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월</li> </ul>
 감	<ul style="list-style-type: none"> <li>비타민A, 비타민B, 비타민C 모두 함유</li> <li>비타민의 끝판왕</li> </ul>		

### 4. 면역력을 높이는 올바른 식습관

#### ① 과식은 금물

- 많은 음식을 한 번에 소화하면서 만들어지는 '유해산소'와 '불포화지방산'이 결합하면 '과산화지질'이 만들어집니다. 이는 우리 몸의 세포를 손상시키고 노화를 가속화하며, 아토피성 피부염·천식 등의 알레르기를 일으키기도 합니다.

#### ② TV를 보면서 식사하지 않기

- TV를 보면서 식사를 하게 되면 신경이 TV 쪽으로 쏠려 음식을 씹는 횟수가 줄어듭니다. 결국, 제대로 씹히지 않은 상태의 덩어리 음식이 위로 보내지는데, 이런 음식은 장 속에서 살고 있는 부패균을 증가시키므로 결국 면역력이 떨어지는 결과를 초래합니다.

#### ③ 음식을 꼭꼭 씹어먹기

- 음식을 잘게 부수어 침과 잘 섞이게 하는 씹는 행동은 뇌를 활성화시키는데 도움을 줍니다. 음식물을 꼭꼭 오래 씹어먹으면 뇌의 시상하부에 있는 만복 중추에 신호가 보내져 포만감을 느끼게 하므로 과식을 막을 수 있습니다.

[자료 출처: 식품의약품안전처]

### ◇ 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.



# 12-2월 학교급식 식단 안내



12/2 <b>Mon</b>	12/3 <b>Tue</b>	12/4 <b>Wed</b> 수다날	12/5 <b>Thu</b>	12/6 <b>Fri</b>	
친환경흑미밥 해물찜볶음국(2.5.6.9.13.15.17.18) 돈육볶음(1.2.5.6.10.12.13.16) 잡채(5.6.10.13.18) 숙주미나리무침(5.6) 배추김치(9) 비타민주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 695.6/37.1/284.5/5.0	친환경보리밥 감자옹심이국(2.5.6.9.17.18) 치즈돈가스/오무라이스S (1.2.5.6.10.12.13.16) 야채계란찜(1.2.5.6.9.10.15.16) 고시래기무침(5.6.13) 배추김치(9) 클로버에그타르트(1.2.5.6.16) *에너지/단백질/칼슘/철 696.8/30.1/456.8/6.0	친환경귀리밥 어묵국(1.2.5.6.9.18) 돈마호크스테이크 (2.5.6.10.12.13.16) 오두부/복은김치(5.9.13) 감골양상추샐러드/오렌지D (1.2.5.6.12) 리치&코코주스 *에너지/단백질/칼슘/철 930.6/43.9/192.4/3.2	친환경현미밥 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18) 로제찜닭(2.5.6.10.12.13.15.16) 알리오올리오파스타(1.5.6.9.13) 토마토바질샐러드(1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 카바버터바게트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 867.9/41.8/249.7/3.2	친환경참쌀밥 감자애호박국(2.5.6.9.13.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 계란말이(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 던킨도넛(컵)(1.2.5.6) 쥬시콜에이드 도핑요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 444.3/6.5/152.4/0.6	
12/9 <b>Mon</b>	12/10 <b>Tue</b>	12/11 <b>Wed</b> 수다날	12/12 <b>Thu</b>	12/13 <b>Fri</b>	
친환경혼합잡곡밥(5) 새송이머위국(2.5.6.9.18) 눈꽃치즈떡갈비 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 갯잎순부름(5.6) 배추김치(9) 트리머랭쿠키(1.2.4.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 755.6/27.1/338.3/3.9	친환경차조밥 한우불고기낙지전골 (2.5.6.9.13.16.18) 갈릭김치킨(5.6.15) 고등어감자조림(5.6.7.13) 도토리묵무침(5.6.13) 배추겉절이(담금)(9) 끼리떡볶이(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 847.7/44.9/322.4/4.7	한우콩나물툇밥(5.6.16) 애호박돈육찌개(2.5.6.9.10.18) 달고마떡볶이(1.5.6.13) 비엔나나비파스타볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 오이도라지무침(5.6.13) 깍두기(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 840.9/35.9/266.4/4.4	친환경기장밥 청국장찌개(2.5.6.9.18) 돼지고기수육(5.6.10) 오징어떡볶음(5.6.13.17) 보쌈김치(9) 상추/저염쌈장(자율)(5.6.13) 소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 933.9/57.7/285.6/4.9	친환경수수밥 김치콩나물국(2.5.9.18) 한우불고기(5.6.13.16) 산치킨리강정(4.5.6.12.13) 유자단무지냉채(5.13) 깍두기(9) 임실치즈고구마롤(1.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 818.5/41.0/112.8/5.4	
12/16 <b>Mon</b>	12/17 <b>Tue</b>	12/18 <b>Wed</b> 수다날	12/19 <b>Thu</b>	12/20 <b>Fri</b>	
친환경보리밥 감자수제비국(2.5.6.9.13.18) 오리불고기(5.6.13) 순살코다리강정(2.5.6.12.13) 취나물무침 배추김치(9) 아이스크림(하겐다즈)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 995.5/50.8/420.4/6.0	친환경흑미밥 참치김치찌개(2.5.6.9.18) 돼지고기오븐구이(10.13) 굴뱅이해초국수무침(5.6.13) 민물새우시래기조림(자율)(9) 깍두기(9) 감자빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 808.5/41.0/245.9/3.7	남치알김치볶음밥(5.9.13) 부추계란국(1.2.9.18) 춥쌀돈사태찜(5.6.10.12.13) 사오롱바오만두(소롱포) (1.5.6.10.16.18) 사과상추무침(5.6.13) 깍두기(9) 스위트샤인머스켓주스 *에너지/단백질/칼슘/철 732.7/38.9/300.2/5.4	친환경현미밥 순두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.18) 닭갈비(5.6.13.15) 바질크림떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16) 치즈김말이튀김(1.5.6.16) 콩나물무침(5) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 837.4/35.2/161.5/9.0	친환경귀리밥 감자어묵매운탕(1.2.5.6.9.13.18) 등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) 레몬가자미구이(2.5.6) 동지팔죽(5.13) 배추김치(9) 애플망고주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 758.7/33.6/219.6/3.6	
12/23 <b>Mon</b>	12/24 <b>Tue</b>	12/25 <b>Wed</b> 수다날	12/26 <b>Thu</b>	12/27 <b>Fri</b>	
친환경녹미밥 햄모듬찌개 1.2.5.6.9.10.15.16.18) 쫄면고기(5.6.10.13) 참치두부전(1.5.6) 상추부추들깨무침(5.6.13) 깍두기(9) 보물찾기브라우니(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 873.1/43.5/234.9/5.0	친환경수수밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 매콤닭다리살스테이크 (2.5.6.12.15) 곤약메추리알조림(1.5.6.13) 오이양배추무침(5.6.13) 배추김치(9) 크리스마스케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 903.3/30.7/130.6/4.1	성탄절			
친환경현미밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18) 호랑이치킨(5.6.15) 매실된장고등어구이(5.6.7.13) 고시래기무침(5.6.13) 깍두기(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 828.7/39.7/362.2/4.9	겨울방학식				
12/30 <b>Mon</b>	12/31 <b>Tue</b>	1/1 <b>Wed</b> 수다날	1/2 <b>Thu</b>	1/3 <b>Fri</b>	
친환경현미밥 우거지등뼈탕(2.5.6.9.10.18) 호랑이치킨(5.6.15) 매실된장고등어구이(5.6.7.13) 고시래기무침(5.6.13) 깍두기(9) 친환경굴 *에너지/단백질/칼슘/철 828.7/39.7/362.2/4.9	겨울방학식				
2/3 <b>Mon</b>	2/4 <b>Tue</b>	2/5 <b>Wed</b> 수다날	2/6 <b>Thu</b>	2/7 <b>Fri</b>	
친환경기장밥 아귀매운탕(2.5.9.18) 더블치즈스테이크/로제소스 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 아라비아파스타파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) 새끼떡초무침(5.6.13.18) 배추김치(9) 자몽허니블랙티(13) *에너지/단백질/칼슘/철 766.9/27.0/254.4/4.8	친환경흑미밥 근대된장국(2.5.6.9.18) 탄두리오리훈제 (2.5.6.12.13.16.18) 두부조림(5.6.10.13) 웨이김치(2.5.13) 배추김치(9) 초당옥수수롤케익(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 859.6/33.5/256.7/3.2	해물필라프(1.2.5.6.9.13.16.17.18) 복어무국(2.5.6.9.18) 닭날개해소스오븐구이 (2.5.6.12.13.15.16.18) 콩치김치조림(꺾)(5.6.9.13) 얼갈이된장지짐(2.5.6.9.18) 깍두기(9) 골드키위주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 779.9/37.4/364.2/7.2	친환경흑미밥 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18) 목살찜스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 코다리콩나물찜(5.6.13) 갯잎순부름(5.6) 배추김치(9) 친환경말기 초코나무쥬몽카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 804.1/53.8/219.9/4.7	졸업/종업식	

※ 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 → 급식게시판을 참조해주세요.