



믿음으로 행하고, 부지런히 배우며, 내 힘으로 일 하자

❄ 겨울철 건강관리 ❄

★ 겨울철 신체적 특징

- 찬겨울 날씨는 기온이 떨어지고 몸을 움츠리게하고 혈압을 올리게 되어서 고혈압, 심장병 등 성인병 환자나 노인, 어린이, 허약한 사람은 건강에 주의해야 합니다.
- 활동량이 줄어들면서 식욕을 잃기가 쉬워집니다.
- 기온이 내려가면서 감기에 걸리기 쉽고 잠자는 동안 체온조절이 둔해지므로 주의를 해야 합니다.
- 겨울철에는 무엇보다도 알맞은 운동과 더불어 골고루 영양분을 섭취하기 위한 노력이 필요합니다.
- 기나긴 겨울을 보내려면 신선한 채소의 공급으로 비타민과 무기질 등을 공급해 주는 것이 필수적입니다.

★ 겨울철 영양관리

- 지방이 많고 뜨거운 음식을 먹는 게 좋습니다.
- 싱싱한 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취토록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 귤, 모과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘려 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

★ 그러면 우리가 건강을 유지하기 위해서는 어떻게 해야 될까요?

- 규칙적인 생활을 합니다. 일상생활에서 취침과 기상, 식사시간 등 생리적인 현상을 규칙적으로 하지 않을 경우 건강을 쉽게 잃을 수 있습니다.
- 적당한 운동을 합니다. 한꺼번에 많은 운동을 하는 것보다 적당하게 꾸준히 하는 것이 좋습니다.
 - 적당한 영양을 섭취합니다. 영양분은 몸의 각 부분을 만들고 힘을 내게 하며 몸의 여러 가지 기능을 조절하는 역할을 합니다. 또, 짠맛과 차가운 음식은 절제하고 양기를 돌아주는 따뜻한 음식과 따뜻한 색 계통의 곡식과 과일, 채소 등을 많이 섭취해야 합니다.
 - 옷을 따뜻하게 입어야 하며 해가 지면 일찍 자리에 들고 아침에는 해가 뜬 다음에 밖으로 나가 차가운 기온에 손상되지 않도록 합니다.
 - 커다란 욕심을 자제하고 작은 일에도 감사하는 마음을 가지며, 늘 긍정적인 사고, 여유 있는 마음과 평온, 안정을 취하도록 합니다.

여러분 규칙적인 생활과 적당한 운동, 적당한 음식물은 건강의 지름길입니다.

★ 감기예방에 좋은 식품

계절이 바뀌는 시기에는 감기에 걸려 고생하는 사람이 많습니다. 감기에 걸려 뒤늦게 쓴 약을 먹는 것 보다 매일 균형 있는 식사와 규칙적인 운동, 외출 후 손발 씻기, 양치질 하기 등으로 몸을 깨끗하게 하면 감기에 걸리지 않고 건강한 겨울을 날 수 있습니다. 그러나 감기에 걸렸다면 우리 몸속에서 병원균과 싸울 수 있는 세포를 많이 만들도록 영양분 있는 음식을 충분히 먹어야 합니다.

영양소	많이 든 식품	감기에 좋은 이유
비타민A	장어, 버터, 고구마, 계란 노른자, 당근, 시금치, 녹황색 채소	목, 코 등 외부의 세균이 침입하기 쉬운 점막(피부)을 튼튼하게 하기 때문에 기침이나 콧물이 많이 나는 감기에 좋다.
비타민C	과일 (배, 밀감, 유자), 포도, 녹색 채소, 레몬, 녹차, 콩나물	갑자기 추울 때 기온 변화에 잘 적응할 수 있도록 해 준다. 비타민 C는 열이 많이 나는 감기에 좋다.
지방과 단백질	콩, 생선류, 두부, 우유, 쇠고기, 계란, 땅콩, 돼지고기, 닭고기, 두, 잣	지방은 몸 속에서 피부를 튼튼하게 해주기 때문에 추위에 약해진 몸을 보호해 주고 단백질은 몸의 세포와 병원균을 막는 세포를 만든다.

★ 감기예방을 위한 민간요법

- 감기 초기에 춥고 몸살기가 있을 때 밀감(또는 레몬) 1개에 생강 3쪽, 파뿌리(흰부분) 3개를 넣고 달여서 마십니다.
- 배를 강판에 갈아서 천 보자기에 짜서 즙을 내어 벌꿀과 섞어서 마시면 재채기, 콧물 감기에 좋습니다.
- 유자껍질을 잘게 썰어 설탕에 절인 다음 시럽만 떠서 마십니다. (끓이면 비타민C 효과가 덜하다)
- 프랑스에서는 와인을 감기 예방 민간요법으로 이용하기도 합니다.
- 냄비에 레드와인을 붓고 끓여오를 때까지 데워 흑설탕과 계피가루, 오렌지껍질 또는 유자차를 넣은 후 5분 정도 약한 불에 데워 마시면 몸이 따뜻해지면서 감기예방에 효과가 있다고 합니다.
- 도라지차, 오미자차는 콜록콜록 기침을 하고 기관지가 안 좋을 때 마시면 도움이 됩니다.



절기 이야기(11월)

· 입동(立冬)

시기 : 2024년 11월 7일

소개 : 겨울의 시작, 입동을 전후로 김장을 담금.

· 소설(小雪)

시기 : 2024년 11월 22일

소개 : 얼음이 얼고 첫눈이 내리는 시기



11월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내

11/1 **Fri**

* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
 * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산, 쇠고기:국내산 한우
 * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산
 * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산
 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어:원양산/태평양산
 * 수산물가공품:국내산
 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락(우럭):국내산
 * 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세: 국내산
 ◇ 공통양념(5.6.8.9.13.18.)

친환경기장밥
 종합어묵국*(1.5.6)
 비빔야채만두(1.5.6.10.16.18)
 숙주나물무침*
 졸닭볶음탕(5.6.15)
 총각김치*(9)
 수제에그타르트*(1.2.5.6)
 에너지/단백질/칼슘/철
 978.2/43.0/87.5/4.1

11/4 **Mon**

11/5 **Tue**

11/6 **Wed** 수다날

11/7 **Thu**

11/8 **Fri**

혼합잡곡밥*(5)
 시금치된장국*(5)
 삼겹수육(10.13)
 상추쌈정식*
 해물볶음우동*(5.6.9.13.17.18)
 치킨텐더샐러드*(1.2.5.6.12.15.18)
 열무김치(9)
 덴마크초코우유(2)
 에너지/단백질/칼슘/철
 738.7/40.1/397.0/4.4

친환경흑미밥
 새알송심이만두국(1.5.6.10.15.16.18)
 모듬묵야채무침*(3)
 치즈닭갈비*(2.15)
 어니언잡채고로케(1.2.5.6.9)
 배추김치(9)
 바나나라이트우유(2)
 에너지/단백질/칼슘/철
 677.1/25.0/224.1/2.1

어묵김치우동(소)(1.5.6.7.9.13.18)
 콩나물무침(5)
 단호박하이라이스(채)*(1.2.5.6.12.16)
 삶은계란*(1)
 10.12.13)
 칠리마요멘츠까스(1.5.6.10.12.13)
 각두기(9)
 얼라이브오렌지
 에너지/단백질/칼슘/철
 742.0/20.5/119.8/2.9

친환경찰수수밥
 등뼈감자탕*(10)
 실곤약초무침*(5.6.13)
 오징어치즈떡튀김(1.2.5.6.13.17)
 수제떡갈비/부추무침(5.6.10.12.13.15.16.18)
 배추김치(9)
 랜덤멜론트캔음료(12)
 에너지/단백질/칼슘/철
 815.2/29.0/189.1/3.6

김치술밥(9.10)
 베테랑수제비(1.5.6.9.18)
 맑은계란찜(1)
 양념치킨(1.4.5.6.10.12.13)
 각두기(9)
 잔가지떡
 랜덤구슬아이스크림(1.2.5)
 에너지/단백질/칼슘/철
 434.0/19.8/163.2/1.8

11/11 **Mon**

11/12 **Tue**

11/13 **Wed** 예비소집

11/14 **Thu**

11/15 **Fri**

친환경흑미밥*
 얼큰순두부찌개(1.5.6.9.10.12.13.15.16.17)
 과일요거트샐러드*(2.12)
 매콤통통떡볶이(1.5.6)
 포항원조닭보쌈(2.5.6.12.13.15)
 열무김치(9)
 트라이앵글초코(1.2.5.6)
 에너지/단백질/칼슘/철
 790.0/24.8/92.8/2.0

굴소스야채볶음밥(5.6.13.18)
 토마토스파게티*(1.5.6.10.12.13.16)
 팽이두부된장국*(5)
 참깨흑임자야채무침(1.5)
 목살스테이크정식(1.2.5.6.10.12.13.16)
 배추김치(9)
 수능유유크림떡(2.5.6)
 에너지/단백질/칼슘/철
 671.2/25.5/72.1/2.1



작은밥
 짜장면(5.6.10.13.16)
 계란파국*(1)
 옥수수야채샐러드/사우전(2.5.6.12)
 파리사각어묵볶음*(1.5.6)
 참쌀등심탕수육*(1.5.6.10)
 각두기(9)
 얼라이브포도(13)
 에너지/단백질/칼슘/철
 635.5/23.3/104.7/6.9

11/18 **Mon**

11/19 **Tue**

11/20 **Wed** 수다날

11/21 **Thu**

11/22 **Fri**

혼합잡곡밥*(5)
 차돌장찌개(5.16)
 중화풍잡채*(5.6.12.13.18)
 아쿠아돈까스*(1.2.5.6.10.13)
 배추김치(9)
 달걀감자샐러드/빵(1.2.5.6)
 베라과즙워터(13)
 에너지/단백질/칼슘/철
 636.3/16.2/89.6/3.1

친환경현미밥*
 팔도st비빔면(1.2.5.6.10.15.16)
 들깨미역국*
 목은지닭볶음*(9.15)
 갈릭포테이토치즈스틱(1.2.5.6)
 각두기(9)
 월드콘아이스크림(1.2.5)
 에너지/단백질/칼슘/철
 697.1/20.1/212.3/1.8

직화불고기덮밥(5.6.10.12.13)
 물만두국(1.5.6.10.15.16.18)
 도토리묵 야채무침*
 고추마요오징어김말이(1.5.6.16.17)
 수제떡꼬치(5.6.12.13)
 총각김치*(9)
 하이요구르트(2)
 에너지/단백질/칼슘/철
 683.3/26.0/137.6/5.5

김가루계란비빔밥*(1)
 뉴진마라탕면(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)
 메추리알곤약장조림(1.13)
 과일사과샐러드(1.2.5.6.12)
 파채탕수육*(1.5.6.10.13)
 배추김치(9)
 델몬트포도드링크(13)
 에너지/단백질/칼슘/철
 898.8/31.0/187.3/3.6

순두부된장국*(5)
 오징어초무침*(13.17)
 불닭카레덮밥/버터난(2.5.6.13.15.16)
 갈비맛통살꼬치*(1.2.5.6.10.16)
 각두기(9)
 3색꿀떡*
 웃담딸기요구르트*(2)
 에너지/단백질/칼슘/철
 693.8/24.1/85.7/2.1

11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed 수다날	11/28 Thu	11/29 Thu
친환경녹미밥* 도토리묵국* (5.6.7.9.13.18) 두부양념조림(5) 이바둑등뼈찜(2.5.6.10.13) 새우튀김샐러드(1.2.5.6.9.12) 총각김치*(9) 미니슈크림붕어빵*(1.2.5.6) 친환경감귤* 에너지/단백질/칼슘/철 834.6/32.2/128.8/3.0	혼합잡곡밥*(5) 들 기 림 막 국 수 무 침 *(3.5.6.13) 돈육김치찌개*(5.9.10) 춘천식닭갈비 (5.6.12.13.15) 츄러스고구마맛탕(1.2.5.6) 깍두기(9) 과수원프룻주스(12.13) 에너지/단백질/칼슘/철 648.0/24.7/130.9/2.7	검정깨미니밥* 빠 네 크 림 파 스 타 (1.2.5.6.13.16) 콩나물국*(5) 모듬야채겉절이* 경 양 식 돈 까 스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 아이스캔디바*(1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 486.8/13.5/145.1/2.2	중화잡채덮밥(1.5.6.12.13.18) 시금치된장국* 숙주미나리무침 뿌링클존득치즈볼(1.2.5.6.13) 바베큐닭다리오븐구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 파인애플C주스*(13) 에너지/단백질/칼슘/철 814.7/46.2/178.5/2.9	친환경흑미밥 유부주머니어묵국(1.5.6.10.13) 6) 콩나물실곤약초무침(5.13) 상추쌈&쌈장* 바사삭치즈감자를(1.2.5.6.13) 양념갈비구이'(5.6.10.12.13) 깍두기(9) 초코타임우유*(2) 에너지/단백질/칼슘/철 753.0/34.1/390.7/2.0

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 ◇

<http://www.higlory.net/> -> 교무/행정 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣

◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.