



면역력

1. 면역력

'면역력'이란 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 유해균으로부터 우리 몸을 보호해주는 **"체내 방어 시스템"**을 의미합니다.

2. 면역력을 높이는 영양소

영양소	기능	주요 급원식품
비타민 A	항암작용, 항바이러스 기능	당근, 호박, 고추 등
비타민 C	항산화작용으로 면역세포가 손상되는 것을 방지	파프리카, 양배추, 키위, 오렌지 등 과일류
비타민 D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여	- 햇빛을 쬐면 합성 - 기름진 생선, 버섯 등
비타민 E	면역반응 증진	견과류, 토마토, 시금치 등 푸른잎 채소류
단백질	체내 세포, 조직 생성·보수, 면역반응에 관여하는 항체의 구성성분으로 질병에 대해 저항력을 지님	고기, 생선, 달걀, 콩

면역력을 높이는 생활습관

체내 바이러스와 세균 등 병원체의 공격을 방어하는 '면역력'이 저하되면 질병에 걸릴 수 있기 때문에 **건강한 식생활 및 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.**

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기



지방이 적은 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.

· 비타민과 무기질이 풍부한 **과일** (사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 양배추 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 건강한 식생활 실천하기



- 1) **영양소를 골고루 섭취**하여 건강을 유지해요.
- 2) 끼니를 거르지 않고, 특히 **아침밥은 꼭 먹어요.**
- 3) 간식을 먹을 때에는 패스트푸드, 과자 대신에 **고구마, 과일, 우유** 등을 섭취해요.
- 4) **된장, 김치, 요구르트 등 발효식품**은 체내 불순물을 제거해주고, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 5) 탄산음료, 가당 음료 대신 **물**을 충분히 마셔요. 물은 우리 몸 속 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

3. 올바른 손 씻기 습관화하기

"흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요."

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 제거하여 우리의 면역력을 높여주고, 감염률을 절반으로 줄여줄 수 있습니다.



4. 규칙적인 운동과 충분한 수면하기

- **규칙적이고 살짝 땀이 날 정도의 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 **멜라토닌**이라는 호르몬이 면역력을 높여줍니다. **청소년은 하루 7시간 이상 자는 것이 좋습니다.**

2024. 11월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내</p> <p>* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산</p> <p>* 아귀/가공품:국내산 갈치/가공품:세네갈 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, *다랑어: 원양산</p> <p>* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용하지 않습니다.</p>				<p>11/1 Fri</p> <p>곤드레밥/양념장(5.6) 닭곰탕(1.15) 파채소불고기(5.6.13.16) 허니버터고구마(2) 무생채(13) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 739.1/34.9/229.7/4.4</p>
<p>11/4 Mon</p> <p>마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18) 달걀살파국(1.18) 청경채겉절이(5.6) 탄두리치킨h(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) 요거트&후르팅(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.0/31.9/282.9/4.1</p>	<p>11/5 Tue</p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 사골떡국(1.16) 도토리묵야채무침(5.6.13) 스트링치즈달걀말이(1.2.5) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 오레오와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.3/38.9/141.0/3.8</p>	<p>11/6 Wed</p> <p>친환경차수수밥 돈코츠라멘(2.5.6.10.13.16) 삼치무조림(5.6) 참나물사과겉절이(5.6.13) 치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 블루베리즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 844.4/37.0/115.3/2.4</p>	<p>11/7 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 대패삼겹된장찌개(5.6.10) 시래기조림(5.6) 매콤갈비만두(1.5.6.10.16.18) 제육볶음(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 단감 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/37.3/248.8/4.0</p>	<p>11/8 Fri</p> <p>친환경흑미밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 직화낙지볶음(2.5.6.12.13.16.18) 느타리버섯구이(5.6.13) 크리스피돈감찜(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 997.1/37.7/184.8/9.2</p>
<p>11/11 Mon</p> <p>친환경찰현미밥 샤브샤브국(5.6.13.16) 고구마무스닭갈비(1.2.5.6.13.15) 오꼬노미야끼(1.5.6.10.13.17) 배추김치(9) 빼빼로케이크(1.2.5.6.10) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.8/36.7/147.1/3.1</p>	<p>11/12 Tue</p> <p>친환경귀리밥 시래기된장국(5.6) 숙주나물 삼겹살고추장구이&야채쌈(5.6.10.13) 두부스팸조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 단호박설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 872.5/31.8/167.9/3.6</p>	<p>11/13 Wed</p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 양송이소프(2.5.6.13.16) 두움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 칠리베이크샐러드(1.5.10.12.13) 바베큐족립(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 브라운브레드&버터(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 849.8/28.9/197.6/2.9</p>	<p>11/14 Thu</p> <p>친환경찰현미밥 단호박골찜 실곤약야채무침(5.6.13) 해물누룽지탕(5.6.9.13.17.18) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.2/30.1/147.2/2.4</p>	<p>11/15 Fri</p> <p>친환경홍국쌀밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.18) 간장구름찜닭(1.2.5.6.10.13.15) 시금치나물 레몬크림새우(5.9.13) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.7/44.5/318.0/4.9</p>
<p>11/18 Mon</p> <p>친환경녹차카테린밥 유부우동(1.2.5.6.9.13) 돼지고기부추샐러드(5.6.10.13.16) 고사리볶음(5.6) 치킨까스/소스(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 웃담요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.9/45.0/266.1/2.9</p>	<p>11/19 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 닭개장(1.5.6.13.15) 갯잎양념조림(5.6) 해물콩나물찜(5.6.8.9.13.17.18) 한입연근떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 배추김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/40.3/136.8/5.2</p>	<p>11/20 Wed</p> <p>날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 쇠고기미역국(5.6.16) 매콤떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 호박고지볶음(5.6.13) 허니콤보&웨이강자(5.6.13.15) 깍두기(9) 스위트자몽(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 846.1/30.8/142.6/3.2</p>	<p>11/21 Thu</p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 한우갈비탕(1.16) 열무배추겉절이(13) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 토란들깨탕(5.6) 김구이 단팔봉어빵(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.6/37.6/147.2/4.6</p>	<p>11/22 Fri</p> <p>친환경강황쌀밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 고사리갈치조림(5.6.13) 무화과연근조림(5.6.13) 로제찜닭(2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 786.9/40.2/292.8/3.7</p>
<p>11/25 Mon</p> <p>친환경차조밥 꽃게탕(5.6.8) 감오징어숙회(5.6.13.17) 섬초나물 바베큐치킨오브구이(5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/34.0/150.3/2.9</p>	<p>11/26 Tue</p> <p>친환경찰현미밥 콩나물국(5.6.9) 파리고추멸치볶음(5.6.9.13) 떡돼지갈비찜(5.6.10.13) 배추김치(9) 모구모구리치 왕새우미니한도그(1.2.5.6.9.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.7/23.8/137.5/3.0</p>	<p>11/27 Wed</p> <p>돈까스마요덮밥h(1.2.5.6.10.13.18) 종합어묵국(1.5.6) 메추리알돈육장조림(1.5.6.10.13) 오이상추무침(5.6) 깍두기(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.9/35.6/168.0/3.5</p>	<p>11/28 Thu</p> <p>친환경버섯카로틴밥 불낙전골(5.6.9.13.16) 전라도식콩나물잡채(5.13) 닭감자볶음(5.6.15) 순살고등어구이&와사비장(5.6.7.13) 배추김치(9) 웃담블루베리요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 546.5/31.0/198.2/3.2</p>	<p>11/29 Fri</p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 들기름막국수(1.2.3.5.6.9.13.16.18) 소고기장터국(5.6.16) 돼지사태죽발(사태보쌈)&쌈우(5.6.10.13.18) 게맛살냉채(1.5.6.8.13.17) 보쌈김치(9) 초코테린느더블구키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 961.0/41.3/216.1/6.2</p>

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)