

## 3월 학교급식 식단 안내 및 영양소식

건강과 사랑이 귀 가정에 함께 하시길 기원 합니다.

식품안전에 대한 사회적인 관심이 높아감에 따라 학생들에게 제공되는 학교급식 식단에 식재료 원산지뿐 아니라 알레르기 유발식품 표시제를 2012년 9월부터 전국의 모든 학교에서 실시하게 되었습니다.

식품 알레르기란 식품의 특정 단백질에 의한 비정상적인 면역반응 결과 피부(두드러기 등), 소화기(구토, 설사 등), 호흡기(기침, 호흡곤란 등), 순환계(아나필락시스 쇼크)에서 이상 반응이 나타나는 현상입니다.

특정 식품에 알레르기 반응을 보이는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 알레르기 유발식품 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

이에 본교에서도 알레르기 유발식품을 학교급식 식단에 안내할 예정이니 참고하셔서 병원진단을 받거나 확실한 증상이 있는 학생들이 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서 잘 지도해 주시기 바랍니다.

식단에 표시될 19가지 알레르기 유발식품의 종류는 ①난류(가금류),②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함, ) ⑲잣 입니다.

이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품이 아래와 같이 번호로 표시됩니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

성장기 학생들이 특정 식품을 계속적으로 섭취하지 않을 경우 영양적 불균형이 발생할 수 있으니 가정에서는 대체 식품이나 음식을 제공하여 주시면 건강에 많은 도움이 될 것으로 사료됩니다.

## 3월 식 단 표

요일	3월 1일(월)	3월 2일(화)	3월 3일(수)	3월 4일(목)	3월 5일(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9.13.)</li> <li>· 견과실치조림(5.6.9.13.14.)</li> <li>· 미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 계란후라이(1.5.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 복어콩나물국(5.13.)</li> <li>· 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.)</li> <li>· 베이컨김치볶음(9.10.13.)</li> <li>· 도시락김(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 한우무국(5.6.13.16.)</li> <li>· 계란찜(1.)</li> <li>· 소시지계란전(1.2.5.6.10.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 떠먹는요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 두부된장국(5.6.13.)</li> <li>· 닭조림(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 김자반(5.)</li> </ul>
중식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 한우미역국(5.6.13.16.)</li> <li>· 돼지갈비찜(5.6.10.13.)</li> <li>· 애나타리버섯볶음(5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 요거타임(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 김치말이국수(1.5.6.13.)</li> <li>· 시금치나물(5.6.)</li> <li>· 눈꽃치즈떡볶이(1.2.5.6.13.)</li> <li>· 김말이튀김(1.5.6.)</li> <li>· 총각김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 김치냉이국(5.6.9.13.)</li> <li>· 오이달래무침(5.6.)</li> <li>· 수제돈까스(1.2.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 한우육개장(1.5.6.13.16.)</li> <li>· 감자조림(5.6.13.)</li> <li>· 순대야채볶음(5.6.10.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> <li>· 도시락김(13.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(2.)</li> <li>· 한우무국(5.6.13.16.)</li> <li>· 고추장깻잎장아찌(5.6.)</li> <li>· 돼지불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 수제소시지구이&amp;머스타드(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 꼬치어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>· 닭고구마조림(5.6.13.15.)</li> <li>· 건파래볶음(5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 매콤무국(5.6.13.)</li> <li>· 고추장어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>· 돼지고기청경채볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 치즈핫도그(1.2.5.6.10.15.18.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 감자짜글이(1.2.5.6.9.10.13.15.16.)</li> <li>· 깻잎찜(고.남)(5.6.13.)</li> <li>· 콘치즈연양식바삭불고기(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	

요일	3월 8일(월)	3월 9일(화)	3월 10일(수)	3월 11일(목)	3월 12일(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 경상도식한우무국(5.6.13.16.)</li> <li>· 스크램블에그(1.5.13.)</li> <li>· 고추송송고기말이(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 김치콩나물국(5.9.13.)</li> <li>· 오리훈제/머스타드소스(1.5.13.)</li> <li>· 감자채볶음(5.13.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 물만두국(1.5.6.10.13.)</li> <li>· 고추참치볶음(5.6.13.)</li> <li>· 비엔나케첩조림(2.5.6.10.12.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 근대된장국(5.6.13.)</li> <li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 도시락김(13.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 한우무국(5.6.13.16.)</li> <li>· 연근조림(5.6.13.)</li> <li>· 해물콩나물찜(1.8.9.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 포도워터젤리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정콩밥(5.)</li> <li>· 청국장찌개(5.6.9.13.18.)</li> <li>· 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 브로콜리/초장(5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 곤드레나물밥(13.)</li> <li>· 순두부백탕(1.5.9.13.18.)</li> <li>· 달래양념장(5.6.)</li> <li>· 뿌리채소맛탕(5.13.)</li> <li>· 김구이(13.)</li> <li>· 딸기와플(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 부대찌개(2.5.6.9.10.13.)</li> <li>· 두부양념조림(5.6.)</li> <li>· 어묵감자조림(1.5.6.13.)</li> <li>· 계란야채말이(1.5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 잡곡밥(5.)</li> <li>· 팥볶국(1.5.6.8.9.10.13.)</li> <li>· 간장무채장아찌(5.6.)</li> <li>· 망고꺾바로우(북경식등심탕수육)(1.5.6.10.11.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 호박고추장찌개(5.6.10.13.)</li> <li>· 오이무침(5.6.)</li> <li>· 피쉬앤칩스(1.5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 감자탕(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 해물잡채(5.6.8.9.10.13.17.)</li> <li>· 두부김치(5.6.9.10.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장조림버터비빔밥(1.2.5.6.16.)</li> <li>· 우동국물(5.13.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 장각구이(1.2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 검정콩밥(5.)</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 콩나물무침(5.6.)</li> <li>· 더블치즈스테이크(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	



요일	3월 15일(월)	3월 16일(화)	3월 17일(수)	3월 18일(목)	3월 19일(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 감자국(5.6.13.)</li> <li>· 온두부(5.)</li> <li>· 뽕음김치(9.10.13.)</li> <li>· 치킨너겟(1.2.5.6.13.15.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 율무밥</li> <li>· 한우버섯국(5.6.16.)</li> <li>· 우영어묵볶음(1.5.6.13.)</li> <li>· 계란후라이/케첩(1.5.12.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 김자반(5.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 진미채볶음(5.6.13.17.)</li> <li>· 햄계란전(1.2.5.6.10.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 짜짜는요구르트(2.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 두부된장국(5.6.13.)</li> <li>· 양파간장초절임(5.6.)</li> <li>· 돈육간장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 오징어콩나물국(5.9.17.)</li> <li>· 오이양파무침(5.6.)</li> <li>· 떡갈비채소조림(1.2.5.6.10.13.15.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 붕어빵(1.2.5.6.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 열갈이된장국(5.6.13.)</li> <li>· 파리고추말치볶음(5.6.13.)</li> <li>· 돼지고기청경채볶음(5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자장덮밥(2.5.6.10.)</li> <li>· 계란국(1.5.6.13.)</li> <li>· 단무지</li> <li>· 만두탕수(채식)(1.2.5.6.11.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 딸기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 율무밥</li> <li>· 경상도식한우국(5.6.13.16.)</li> <li>· 고등어무조림(5.6.7.13.)</li> <li>· 감자채베이컨볶음(5.10.)</li> <li>· 오징어김치전(1.5.6.9.13.17.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 어묵국(1.5.6.13.)</li> <li>· 삼색나물(5.6.)</li> <li>· 닭봉구이(5.6.13.15.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 율무밥</li> <li>· 팽이버섯된장국(5.6.13.)</li> <li>· 울방개묵김가루무침(5.6.13.)</li> <li>· 돈등뼈김치찜(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참치비빔밥(5.6.13.)</li> <li>· 우동국물(5.13.)</li> <li>· 계란후라이(1.5.)</li> <li>· 닭꼬치구이(5.6.12.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 사과주스(5.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 감자수제비(1.5.6.13.)</li> <li>· 콩나물무침(5.6.)</li> <li>· 푸꾸미낙지볶음(5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 아욱국(5.6.13.)</li> <li>· 수육(5.6.10.)</li> <li>· 무말랭이무침(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 상추쌈(5.6.)</li> </ul>	

요일	3월 22일(월)	3월 23일(화)	3월 24일(수)	3월 25일(목)	3월 26일(금)
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 계란국(1.5.6.13.)</li> <li>· 파리고추말치볶음(5.6.13.)</li> <li>· 잡채말이어묵볶음(1.5.6.16.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 한우미역국(5.6.13.16.)</li> <li>· 시금치프리타타(1.2.10.12.13.)</li> <li>· 깻잎해물완자전(1.5.6.8.9.17.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 참치김치찌개(5.9.13.)</li> <li>· 메추리알장조림(1.13.)</li> <li>· 수제소시지채소볶음(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 배추된장국(5.6.13.)</li> <li>· 닭살야채볶음(5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 도시락김(13.)</li> </ul>
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.)</li> <li>· 도토리묵무침(5.6.13.)</li> <li>· 수제치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> <li>· 어니언크리미소스(1.2.5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 닭곰탕(5.6.13.15.)</li> <li>· 오징어오이초무침(5.6.13.17.)</li> <li>· 두부김치(5.6.9.10.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 미나리밥(5.)</li> <li>· 두부된장국(5.6.13.)</li> <li>· 로제파스타(1.5.6.9.13.18.)</li> <li>· 그린샐러드(1.5.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 치즈러스크(2.5.6.)</li> <li>· 오이피클(13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기장밥</li> <li>· 두부김치국(5.6.9.13.)</li> <li>· 무나물1(5.)</li> <li>· 오리훈제야채볶음(5.6.18.)</li> <li>· 총각김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 경정콩밥(5.)</li> <li>· 시금치된장국(5.6.13.)</li> <li>· 돼지불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 계란야채찜(1.13.)</li> <li>· 양배추쌈(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 감자국(5.6.13.)</li> <li>· 미역줄기볶음(5.)</li> <li>· 등갈비구이(5.6.10.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 제육덮밥(5.6.8.9.10.13.)</li> <li>· 근대원장국(5.6.13.)</li> <li>· 궁중떡볶이(5.6.13.16.18.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 김치콩나물국(5.9.13.)</li> <li>· 찜닭(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 베이컨숙주볶음(10.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 나가사끼짬뽕(1.5.6.9.10.13.17.18.)</li> <li>· 단무지무침(5.6.)</li> <li>· 고구마돈육강정(수제)(2.4.5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	

요일	3월 29일(월)	3월 30일(화)	3월 31일(수)		
조식		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 차조밥</li> <li>· 미역국(5.6.13.)</li> <li>· 베이컨김치볶음(9.10.13.)</li> <li>· 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.)</li> <li>· 김구이(13.)</li> <li>· 양념장(5.6.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 두부김치국(5.6.9.13.)</li> <li>· 파리고추찜(5.6.)</li> <li>· 우연납작너비아니(1.2.5.6.10.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>		
중식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 감자국(5.6.13.)</li> <li>· 미트볼그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)</li> <li>· 깻잎김치(5.6.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> <li>· 바나나</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰현미밥</li> <li>· 교자만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>· 닭강지볶음(5.6.13.15.)</li> <li>· 콩나물무침(5.6.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마파두부덮밥(5.6.12.13.)</li> <li>· 친환경콩나물국(5.6.13.)</li> <li>· 단무지무침(5.6.)</li> <li>· 우영잡채(채식)(5.6.13.)</li> <li>· 깍두기(인상)(9.13.)</li> <li>· 요구르트(2.)</li> </ul>		
석식	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 찰보리밥</li> <li>· 열갈이된장국(5.6.13.)</li> <li>· 돼지불고기(5.6.10.13.)</li> <li>· 알감자버터구이(2.5.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.)</li> <li>· 계란국(1.5.6.13.)</li> <li>· 간장무채장아찌(5.6.)</li> <li>· 황새우튀김(1.5.6.9.12.13.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흑미밥</li> <li>· 어묵국1(1.5.6.13.)</li> <li>· 상추겉절이(5.6.13.)</li> <li>· 닭갈비(2.5.6.13.15.)</li> <li>· 배추김치(9.13.)</li> </ul>		

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

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

(그 외 식재료의 원산지는 학교 홈페이지 급식게시판을 참고)

구분	육류 (쇠고기,돼지고기, 닭고기,오리고기)	친환경쌀, 잡곡(콩포함)	배추김치 (배추,고춧가루 )	두부	오징어,고등어, 아귀,조기,게	낙지,꾸꾸미,동 태,다랑어가공품 ,오징어가공품
원산지	국내산 한우	국내산	국내산	대두:국내산	국내산	수입산

★ 영양표시제 및 원산지 정보 안내(인상고등학교홈페이지→급식실→급식실게시판)

<http://insang.hs.kr/index.jsp?SCODE=S00000000471&mnu=M001002003002>

★ 식단표는 식재료 수급 상황과 일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

2021 년 02 월 26 일

인상고등학교장





# 영양소식

## 채소와 과일을 먹자



채소 및 과일류는 우리 몸의 호르몬을 조절합니다.

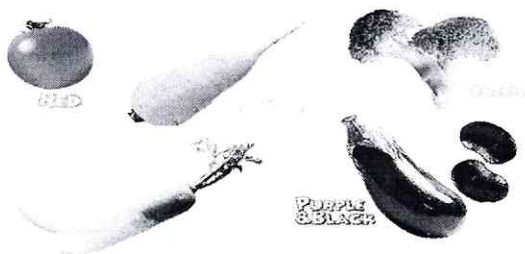
채소와 과일은 각종 비타민과 섬유소를 풍부하게 함유하고 있으며, 식물성 단백질 및 화학물질, 그리고 식물성 호르몬 등을 포함하고 있다.

식물의 종류에 따라 차이는 있지만 식물성 화학물질 속에는 항산화물질, 항암물질, 항돌연변이성 물질들이 들어 있다. 따라서 암을 비롯한 각종 성인병과 노화 방지에 큰 도움을 준다.

과일과 채소는 다양하게 여러 종류를 고르게 먹는 것이 좋다. 몸에 좋다고 해서 한두가지 종류만을 편식하는 것은 바람직하지 않다. 채소마다 각각 다른 종류의 식물성 화학물질들이 들어 있기 때문이다.

## 색에 따른 효능

- 빨강색 - 항암효과가 뛰어나다.(예:토마토)
- 주황색 - 혈액순환을 도와준다.
- 노란색 - 콜레스테롤을 없애준다.
- 초록색 - 폐와 간을 건강하게 한다.
- 하얀색 - 몸의 면역력을 높여준다.
- 검정색 - 젊음을 되찾게 도와준다.



## 감기에 좋은 식품 베스트 5

### 1. 도라지

약효: 도라지의 사포닌성분은 가래해소에 효과가 있다 또한 기침감기나 전신피로에 효과가 있는 식품으로 혈당 강하작용과 콜레스테롤을 낮추는 작용을 한다.



### 2. 브로콜리

약효: 레몬의 2배에 해당하는 비타민C를 함유하고 있는 건강채소, 하루에 브로콜리 100g을 먹으면 비타민C 하루필요량 섭취.

### 3. 무

약효: 소화를 돕는 아밀라아제가 풍부한 무는 뿌리와 겉질에 비타민 C가 풍부, 무청에는 카로틴, 비타민C, 칼슘등이 풍부하게 들어있다.

### 4. 미나리

약효: 철분과 식이섬유가 풍부한 미나리 향 성분은 발한작용을 하기 때문에 추위를 견디게 하고 수족냉증을 막아준다, 미나리의 비타민C는 바이러스에 대한 저항력을 길러줘 감기예방에 좋다.

### 5. 비타민C 과일 (오렌지, 귤, 키위, 감)

약효: 비타민C가 풍부한 과일들을 자주 먹으면 몸 안에 바이러스에 대한 저항력이 길러진다. 신선한 과일 섭취는 가장 건강한 비타민C를 먹는 방법이다

## 간식을 맛있고 건강하게 먹는법

- 간식은 정해진 시간에 먹읍시다.
- 간식은 손을 씻고서 먹읍시다.
- 간식을 너무 많이 먹지 맙시다.
- 간식으로 단과자를 많이 먹지 맙시다.
- 간식은 너무 자주 먹지 맙시다.
- 간식으로 불량 식품을 먹지 맙시다.
- 간식을 먹은 다음 양치질을 합시다.