



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 환절기 감기 예방에 좋은 식품)

발행처

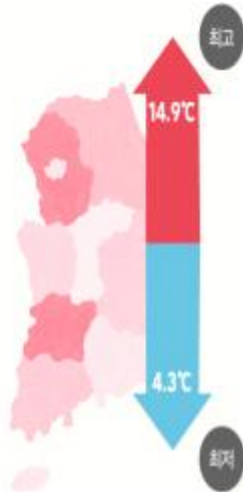
장수고 식생활관

장수고등학교 식생활관 ☎ 063) 350-5138 (<https://school.jbedu.kr/jangsu-h>)



아침저녁 간의 큰 일교차는 피부와 근육 에너지를 고갈시켜 우리 몸의 면역세포 기능을 저하시킵니다.

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기에 감기에 더욱 주의가 필요해요!



환절기로부터 감기를 막아줄
5가지의 식품 알아볼까요?

출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라



생강

생강의 **진저롤**과 **쇼가올** 성분이 특유의 매운맛을 내면서 체내 혈액순환을 도와 몸을 덥혀주는 효과가 있습니다.

콩나물

콩나물에는 비타민 C뿐만 아니라 비타민 B와 A도 함유하고 있어 **면역력 증강**에 좋은 식품입니다.



마늘

마늘에는 **알리신**을 비롯한 매운맛 성분이 풍부해 혈액순환을 원활하게 하여 몸을 따뜻하게 만들어줍니다

도라지

도라지에는 염증 및 가래 완화와 면역력 증강에 효과적인 **사포닌** 성분이 풍부하게 함유되어 있습니다.



대추

대추는 **농금산**, **주석산**, **비타민A** 등 풍부한 영양소를 갖춘 식품으로 생대추를 많이 먹으면 몸에서 열이 나는 효과를 볼 수 있습니다.

11월 학교급식 식단 안내

					11월 1일(금)
조식	-	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 닭미역국(15) 볼어묵조림(1.5.6) 새우까스/소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 생깻잎지
중식	-	-	-	-	친환경잡곡밥(5) 한우갈비탕*(1.16) 몽글이달걀찜(1) 주꾸미미나리초무침 깻잎주먹완자/케첩 (1.2.5.6.12.15.16) 석박지(9) 아침에주스(포도)(13)
석식	-	-	-	-	-
	11월 4일(월)	11월 5일(화)	11월 6일(수)	11월 7일(목)	11월 8일(금)
조식	친환경백미밥(5) 누룽지 물만두국(1.5.6.10.16.18) 순살돼지족발(10) 실곤약채소무침(5.6.13) 분홍소세지전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 누룽지 팽이버섯된장국(5.6) 매콤감자조림(5.6) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 오렌지	친환경잡곡밥(5) 누룽지 닭다리삼계탕(15) 오이겉절이 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은콩나물국(5) 상추겉절이 김치불고기(9.10) 비엔나소세지구이/케첩 (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 돈육짜장소스(5.6.10.13.16) 누룽지 부추달걀국(1) 고들단무지 버터플라이새우튀김 (1.5.6.9.12.13) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 재첩국(5.18) 코다리무조림(5.6) 청경채숙채무침 수제후라이드치킨(5.6.15) 배추김치(9) 아이스망고스틱	친환경잡곡밥(5) 황태콩나물국(5) 달가슴살겨자냉채(13.15) 미나리숙채무침 한우버섯불고기(16) 배추김치(9) 유기농초코아이스크림 (컵)(1.2.5)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6) 세발나물초무침 치즈새우구이(1.2.9) 깍두기(9) 국산콩칼슘두유(4.5.14.19)	친환경잡곡밥(5) 차돌짬뽕국(6.9.13.16.17.18) 팽이버섯두부조림(5.6) 브로콜리참깨소스무침(5.6) 치킨텐더또띠아롤 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 조각케익(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 영양부추무침 돈육주꾸미볶음 (5.6.10.12.13) 치즈떡갈비말이 (5.6.10.15.16) 배추김치(9) 후르츠볼
석식	친환경잡곡밥(5) 소고기무국(16) 숙주나물무침 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 숯불직화고추장불고기 (2.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 불고기사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 돈등뼈감자탕(10) 골뱅이채소무침(5.17) 감자채피망볶음 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 갈비완자탕 (1.2.5.6.10.15.16.18) 납작당면잡채(10) 매콤닭wing봉구이(15) 배추김치(9) 생깻잎지 초코칩트위스트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 매콤콩나물무침(5) 상추/쌈장 삼겹살구이(10) 백김치(9) 청포도	-

	11월 11일(월)	11월 12일(화)	11월 13일(수)	11월 14일(목)	11월 15일(금)
조식	베이컨굴소스볶음밥 (5.6.10.13.18) 누룽지 순두부김치국(5.9) 매추리알장조림(1) 통새우만두찜(5.6.9.10.16) 무생채 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 홍합탕(18) 명엽채조림(5.6) 호박버섯볶음 허브솔트장각오븐구이(2.15) 배추김치(9)	간장계란함박덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 누룽지 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 망고그린샐러드(1.2.5.6.12) 오징어야채볶음 (5.6.13.17.18) 배추김치(9)		친환경잡곡밥(5) 누룽지 사골떡국(1.13.16) 돈등뼈떡찜(5.6.10) 단무지무침 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9)
중식	날치알햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 맑은어묵탕(1.5.6) 브로콜리두부무침(5) 반달단무지 치즈돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 백김치(9) 빼빼로(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 나가사끼짬뽕국 (6.9.13.17.18) 고등어무조림(5.6.7) 찰감자꽃만두찜 (1.2.5.6.10.16) 유채나물무침 배추김치(9) 던킨도넛츠(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6) 연근유자청샐러드(11) 모듬채소구이(12) 우대갈비(6.12.13.16) 배추김치(9) 크림치즈찰떡(6)	대학수학능력시험	돈까스마요덮밥 (1.5.6.10.13) 낙지맑은탕(18) 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 달볶음탕(5.6.15) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)
석식	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 부추양파겉절이(5.6) 해물떡볶음(5.6.9.13.17.18) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 각두기(9) 바나나 요거타임(사과)(2)	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(16) 오이겉절이 오리고추장불고기(5.6.13) 치즈비엔나구이 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 곤약젤리	-	-	-
	11월 18일(월)	11월 19일(화)	11월 20일(수)	11월 21일(목)	11월 22일(금)
조식	간장계란밥(1.5.6) 누룽지 조랭이떡국(1) 두부양념조림(5.6) 미역양파초무침 크랩까스/소스 (1.2.5.6.8.9.17.18) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 근대된장국(5.6) 누룽지 청경채초무침 매콤까르보찜닭 (2.5.6.12.13.15.16) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 미역줄기볶음 햄전/계첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 토마토소스펜네파스타 (1.5.6.10.12.13) 누룽지 복어달걀국(1) 돼지갈비찜(5.6.10) 숙주나물무침 맛김 배추김치(9)	굴소스새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 누룽지 순두부맑은국(5.18) 무생채 데리야끼닭봉구이 (5.6.13.15) 토네이도소세지 (2.5.6.10.15.16) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 알감자조림(5.6) 상추/쌈장 툇두부무침(5) 고추장삼겹살(5.6.10.13) 배추김치(9) 메론	친환경잡곡밥(5) 홍합탕(18) 진미채조림(5.6.17) 돼지갈비찜(5.6.10) 새우해파리냉채(9.13) 배추김치(9) 요거트드링크(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 로제파스타 *(1.2.5.6.10.12.13) 쇠고기스프(2.5.6.13.16) 오이피클 사과야채샐러드/유자드레싱 (13) 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.18) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 호박수제비국(5.6) 갈치감자조림(5.6) 바베큐폭립(2.5.6.10.12.16) 쌈다시마/초장 토마토베리샐러드(12.13) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 동부목김가루무침 소세지햄야채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 백김치(9) 생크림크로플(1.2.5.6.13)
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 해물짜장누들밀떡볶음 (2.5.6.9.10.15.16.17.18) 부추계란탕(1) 반달단무지 동글탕수육/소스 (1.5.6.10.11.12) 배추김치(9) 쿨피스(파인)(11.12)	친환경잡곡밥(5) 매콤어묵국(1.5.6) 오징어야채초무침(17) 상추겉절이 대패삼겹살숙주볶음(10) 배추김치(9) 메이플파칸파이(1.2.5.6.14)	친환경잡곡밥(5) 물갈비찌개(5.10.16) 훈제오리/머스타드소스 (1.5.6.13) 탕평채(1.10) 오이겉절이 배추김치(9) 대만젤리(2.11)	친환경잡곡밥(5) 멘보샤/칠리소스 (1.5.6.9.12.13.17) 마라탕(순한 맛)(1.5.6.9.13.16.17.18) 돈육두부조림(5.10) 세발나물초무침 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6)	-

	11월 25일(월)	11월 26일(화)	11월 27일(수)	11월 28일(목)	11월 29일(금)
조식	친환경백미밥(5) 누룽지 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) 감자채맛살볶음 소떡소떡/양념소스 (5.6.10.12.13.15) 숯불직화간장불고기(5.6.10) 배추김치(9)	점보유부초밥(5.13) 가쓰오브시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 누룽지 닭날개간장조림(5.6.13.15) 숙주나물무침 야채달걀말이(1) 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 얼갈이된장국(5.6) 매콤감자조림(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 배추김치(9)	베이컨김치볶음밥 (5.9.10.13) 누룽지 부추달걀국(1) 돈안심장조림(5.6.10.13) 매콤오징어바(1.5.6.13.17) 오이겉절이 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 누룽지 맑은콩나물국(5) 양념깻잎지 돈육잡채(10) 숯불직화고추장불고기 (2.5.6.10.16.18) 배추김치(9)
중식	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 콩치김치조림(5.6.9) 숙갓두부무침(5) 미트볼치즈그라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 백김치(9) 동메로나맛우유(2)	친환경잡곡밥(5) 소고기우거지국(5.16) 연두부/양념장(5) 깻잎순볶음 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 배스킨라빈스우유(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 잔치국수(1.5.6) 간장어묵조림(1.5.6) 오이고추된장무침(5.6) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15) 배추겉절이 식혜	친환경잡곡밥(5) 돼지곰탕(1.10.13.16) 도토리묵채소무침(5.6) 중화풍해물볶음 (5.6.9.13.17.18) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 식이섬유젤리스트릭 오렌지	친환경잡곡밥(5) 바지락맑은탕(18) 팍만두강정 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 무생채 고추마요장각구이(15) 배추김치(9) 키위
석식	베이컨크림펜네파스타 (1.2.5.6.10.13.16) 고로케맛있는소시지 (1.2.5.6.10.12.16) 청양초어묵국(1.5.6) 열대과일그린샐러드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 오렌지주스(13)	친환경잡곡밥(5) 오징어무국(17) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 훈제돼지고기(2.3.5.10) 콩나물파채초무침(5.13) 배추김치(9) 팍배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10) 애호박볶음 오징어김치전(1.5.6) 배추김치(9) 굴	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 토마토베리샐러드(12.13) 반달단무지 매콤떡볶이*(1.2.5.6.13) 콘치즈오븐구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 엔요요구르트(2)	-

○ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

○ **우리학교 급식은 쌀(국내산 친환경), 김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산), 해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어·전복 :국산), 식육가공품 :국내산 및 수입산을 사용합니다.** (우리학교 급식에서는 일본산 수산물을 사용하지 않습니다. 수산물 식단은 신중을 기하여 정하고 있습니다.)

○ **영양 및 원산지 정보 안내** - <https://school.jbedu.kr/jangsu-h> → 학교소식 → 급식알림 → 급식게시판

쌍방향 의사소통이 가능한 게시판을 운영하고 있으니 급식게시판을 통한 적극적인 의견수렴과 영양상담에 참여하시기 바랍니다.

○ **알레르기 유발 식품** - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣

위의 식품 중 알레르기가 있는 학생은 식생활관에서 지도할 수 있도록 알려주시기 바랍니다. 아울러 식품알레르기가 심각한 학생은 건강과 안전을 위해 병원 진단 및 치료를 받거나, 해당 식품을 섭취하지 않도록 가정에서도 연계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.

○ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.