



영 양 · 위 생 소 식 지

(주제 : 환절기 감기 예방에 좋은 5가지 식품)

발행처

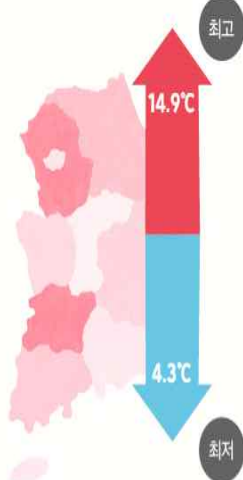
장수고 식생활관

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?



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

출처: 식품안전나라, 식품의약품안전처

영양소 이야기

비타민C

비타민C는 강력한 환원제로써 항산화 작용이 있고, 콜라겐 합성 효소와 생물의 에너지 대사과정에 관여하는 다양한 효소의 보조 효소로서 중요함. 또한 인플루엔자 바이러스 초기 감염시 면역 효과 및 감기에 방에 효과가 있음.

▷ 결핍증: 괴혈병

▷ 대표음식: 거의 모든 과일과 채소에 함유되어 있음.

11월 식단 안내

		11월 1일(화)	11월 2일(수)	11월 3일(목)	11월 4일(금)
조식	-	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 쇠고기스프(2.5.6.13.16.) 소세지햄야채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 베이컨 콘치즈토스트(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 딸바라떼(2.13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰감자버섯국(13.) 김치불고기(9.10.13.18.) 고구마치즈그라탕(1.2.5.13.) 깍두기(9.13.) 쁘띠첼워터젤리(2.5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 맑은어묵탕(1.5.6.) 매콤달콤오븐구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 굴 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(책스초코)(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 나가사끼짬뽕국(1.5.6.9.10.12.13.17.18.) 두부양념조림(5.6.13.) 용가리치킨너겟/머스타드(1.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 쿠키앤크림스틱치즈케익(1.2.5.6.)
중식	-	친환경잡곡밥(5.) 두부호박고추장찌개(5.6.10.18.) 야채달걀찜(1.2.) 상추/쌈장(5.6.16.18.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 던킨아이스바(1.2.5.)	김가루주먹밥(13.) 고기국수*(1.2.5.6.10.13.15.16.) 돈육매추리알장조림(1.10.13.) 오이무채장아찌(5.6.8.9.18.) 배추겉절이(9.13.) 마카롱(1.2.6.) 배주스(5.13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.18.) 민물새우시래기조림(5.6.9.) 배추무침 연두부카프레제(2.5.12.13.) 어니언치킨브레스트(1.2.5.6.15.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 한우육개장(2.5.6.13.16.18.) 고사리나물 오징어떡볶음(13.17.) 분홍소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16.) 석박지(9.13.18.) 플립요거트(2.)
석식	-	제육김치덮밥(5.6.8.9.10.12.13.17.18.) 무채들깨국(5.6.18.) 갈비반두찜(1.5.6.10.18.) 감자채볶음(2.6.10.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) 시금치나물 닭볶음탕(5.6.15.) 꼬북칩초코츄러스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 해물짬뽕면*(1.5.6.9.13.17.18.) 반달단무지 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 우리쌀파운드케익(1.2.5.6.14.)	-
	11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 맑은미역국(13.) 해물완자전/케찹(1.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 블러드오렌지주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기짜글이찌개(5.9.10.13.18.) 오이무침(5.6.) 데리야끼닭볶음(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 굴	친환경잡곡밥(5.) 두부김치국(5.9.13.18.) 돈육달걀장조림(1.10.13.) 총각김치(9.13.) 고메콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) 쥬시쿨(파인맛)(2.)	친환경잡곡밥(5.) 복어무국(13.) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후르tring)(5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 비비고왕교자만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.13.) 에그마요샌드위치(1.2.5.6.13.) 딸바라떼(2.13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 오징어무국(17.) 고구마순볶음 매콤볶음우동(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 수제후라이드치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 모듬과일(12.)	친환경흑미밥 홍합탕(13.18.) 한우불고기낙지볶음(5.6.13.16.) 어묵마늘쫄볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 생깻잎지 쁘띠첼젤리(2.5.11.13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 메밀온면*(3.5.6.13.) 오이치커리무침(5.6.) 매운돈사태조림(5.6.10.) 크랩바/머스타드소스(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 피크닉(청포도)(13.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 햄모듬고추장찌개(2.5.6.9.10.13.18.) 로제파스타*(1.2.5.6.12.13.16.18.) 참나물배무침 가자미엿장구이 배추김치(9.13.) 초코아이스칩쌀떡(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 맛살계란탕(1.2.5.6.13.) 매콤순살찜닭(5.6.8.13.15.18.) 콩나물파채초무침(5.13.) 감자튀김/케찹(1.5.6.12.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)
석식	친환경잡곡밥(5.) 순두부맑은국(5.18.) 돈등뼈떡찜(5.6.10.) 숙주맛살무침(1.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 브라우니(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 가쓰오브시장국(1.2.5.6.7.9.13.16.18.) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.12.13.16.) 찰순대찜/깨소금(6.10.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.)	치즈오븐김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.) 근대된장국(5.6.18.) 갈릭데리야끼미트볼(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 꼬들단무지 배추김치(9.13.) 유자주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 꽃맛샐러드(1.5.13.18.) 돈육청경채굴소스볶음(5.6.9.10.12.17.18.) 배추김치(9.13.) 우유하트도넛(2.5.6.13.)	-

	11월 18일(금)	11월 18일(금)	11월 18일(금)	11월 17일(목)	11월 18일(금)
조식	-	-	-	-	-
중식	원격수업	원격수업	원격수업	대학수학능력시험	원격수업
석식	-	-	-	-	-
	11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)
조식	친환경잡곡밥(5.) 감자수제비국(5.6.) 오징어야채무침(17.) 언양식불고기/소스(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 슈가두부도넛(1.2.5.6.)	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 황태미역국(13.) 진미채조림 (5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 딸기우유(2.) 바나나 달걀햄치즈토스트(1.2.5.6.10.12.13.15.16.)	친환경잡곡밥(5.) 배추된장국(5.6.18.) 무생채(13.) 한우버섯불고기(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 사골떡국(1.13.16.) 매콤닭봉오븐구이(13.15.) 배추김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(ček스초코)(2.5.6.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰소고기무국(2.5.16.18.) 매콤콩나물무침(5.) 모짜렐라치즈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 얼라이브 망고주스(13.)
중식	친환경잡곡밥(5.) 닭매운고추장찌개(15.) 취나물볶음 꼭찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 참치애호박전(1.2.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.16.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.) 쫄면무침(5.6.) 토란대나물볶음 총각김치(9.13.) 비피더스요거트드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 동태무국 매콤콩나물무침(5.) 양상추샐러드/참깨드레싱(1.2.5.6.12.13.16.) 수제돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 유자주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 김치콩나물국(5.9.13.18.) 양배추찜/강된장(5.6.16.18.) 황도토마토(2.11.12.13.) 한우간장불고기(5.6.10.13.16.18.) 카레갈치구이(2.5.6.13.16.) 깍두기(9.13.)	친환경잡곡밥(5.) 한우불낙찌개(16.) 참치마카로니샐러드(1.5.6.13.16.18.) 고추오리불고기(5.) 배추김치(9.13.) 생깻잎지 굴
석식	친환경잡곡밥(작은밥)(5.) 오징어무국(17.) 토마토소스스파게티*(1.2.5.6.10.12.13.18.) 수제후라이드치킨(5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 키위	부추달걀국(1.) 매콤누들떡볶이(1.2.5.6.13.16.) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스	친환경잡곡밥(5.) 모듬버섯무국 매운돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 두부구이/양념장(5.) 배추김치(9.13.) 짜먹는워터젤리(복숭아)(2.5.11.13.)	친환경잡곡밥(5.) 순대국(2.5.6.10.16.18.) 조랭이떡닭볶음(5.6.15.) 교자만두튀김(1.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.)	-

	11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)		-
조식	친환경잡곡밥(5.) 사골곰탕/소면(1.2.5.6.1 6.18.) 떡갈비데리야끼조림(1.2. 5.6.10.13.15.16.18.) 오징어야채무침(17.) 배추김치(9.13.) 두유(5.)	친환경잡곡밥(5.) 얼큰소고기무국(2.5.16.1 8.) 뼈없는닭갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 프렌치토스트(1.2.5.6.13.) 라임주스(13.)	친환경잡곡밥(5.) 황태콩나물국(5.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10 .13.18.) 백김치(9.13.) 우유(2.) 콘프로스트컵시리얼(후 르팅)(5.6.)	-	-
중식	친환경잡곡밥(5.) 돼지고기김치찌개(5.9.10 .13.18.) 한우메추리알장조림(1.1 0.13.16.) 숙주나물 치파이(1.5.6.15.) 얼갈이겉절이(5.6.13.18.) 친환경사과즙(13.)	친환경잡곡밥(5.) 김가루떡만두국(1.5.6.10 .13.16.18.) 치커리유자청 무침(13.) 숯불오징어나지볶음(5.6. 12.13.17.) 야채달걀말이*(1.) 배추김치(9.13.) 뽕딸기우유(2.)	친환경흑미찰밥 바지락시금치된장국(5.6. 18.) 매콤김치볶음(9.13.18.) 맛김(13.) 반마리구운닭(2.5.6.15.1 6.) 비트무파클 칠리&머스터드소스(1.5. 6.12.13.) 엔요요구르트(2.)	-	-
석식	친환경잡곡밥(5.) 짬뽕수제비국(5.6.9.13.1 7.18.) 반달단무지 수제탕수육/소스(1.5.6.1 0.11.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 허쉬초콜릿드링크(2.)	친환경잡곡밥(5.) 한우불고기덮밥소스(5.6. 10.13.16.18.) 맑은미역국(13.) 매콤콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 호두타르트(1.5.6.14.)	오므라이스(1.2.5.6.10.1 2.13.16.) 순두부계란국(1.5.) 양상추샐러드(1.2.5.12.1 3.) 감자튀김/케첩(1.5.6.12.) 토네이도소세지/케첩(2.5 .6.10.12.15.16.) 깍두기(9.13.) 굴	-	-

- 학교사정과 식품수급 상황에 따라 위 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- **우리학교 급식은 쌀(국내산친환경),김치(배추:국내산,고춧가루:국내산),축산물(소:국내산(한우),돼지:국내산,닭:국내산,오리:국내산),해산물(갈치·명태·낙지 :수입산 / 오징어·고등어 :국산), 식육가공품 :국내산·수입산을 사용합니다.** (우리 학교 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 참여하 시기 바랍니다.
- **알레르기 유발 식품 - ①난류(가금류)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯닭고기⑰오징어⑱조개류(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 연 계하여 잘 지도해 주시기 바랍니다.
- 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.