



# 영 양 · 위 생 소 식 지

( 주제 : 환절기 감기 예방에 좋은 식품 )

발행처

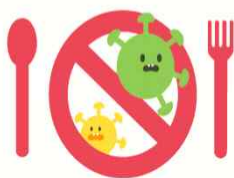
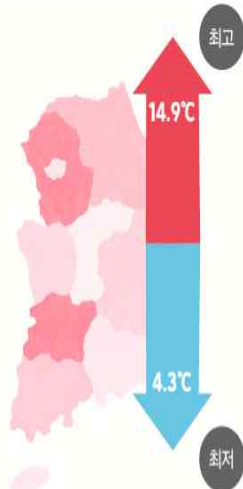
장수고 식생활관

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(수)	11월 2일(목)	11월 3일(금)
조식	-	-	친환경잡곡밥(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 오이겉절이 분모자달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 물만두국(1.5.6.10.16.18) 명엽채조림(5.6) 제육김치볶음/온두부(5.9.10) 백김치(9) 스트랑치즈(2)	스팸달걀볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 얼큰감자버섯국 메밀고기전병(2.3.5.6.16.18) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)
중식	-	-	친환경잡곡밥(5) 순두부계란국(1.5) 멸치호두조림(14) 한우갈비찜(16) 생깻잎지 배추김치(9) 샤인머스켓	보리밥/강된장(10) 소고기미역국(16) 돈안심장조림(5.6.10) 치커리유자청무침(11.13) 분홍소세지전/케찹(1.2.5.6.10.12.15.16) 열무김치(9) 빅요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 김치콩나물국(5.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 무말랭이김치 감자채피망볶음(5) 오렌지 빅요구르트(2)
석식	-	-	나물비빔밥/양념장(5.6) 열갈이된장국(5.6) 달걀후라이(1.5) 소떡소떡/양념소스(5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 아임리얼자몽주스(13)	친환경잡곡밥(5) 닭개장(13.15.16) 훈제돼지고기(2.3.5.10) 콩나물파채초무침(5.13) 배추김치(9) 워터젤리(파인애플)	-
	11월 6일(월)	11월 7일(화)	11월 8일(수)	11월 9일(목)	11월 10일(금)
조식	훈제오리볶음밥(2.5.6.12.16) 약과호떡빵(1.4.5.6) 맑은미역국 달걀고추장조림(1.5.6) 청경채초무침 배추김치(9)	친환경잡곡밥(5) 맑은콩나물국(5) 돈사태떡찜(5.6.10) 누텔라바나나토스트(2.5.6) 배추김치(9) 우유(2)	친환경잡곡밥(5) 두부김치국(5.9) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16) 미역줄기볶음 깍두기(9) 아침에주스(오렌지)(13)	참치마요덮밥(1.5.6.13.16.18) 팽이버섯된장국(5.6) 꼬들단무지 고추송송고기말이(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 친환경사과즙(13)	친환경잡곡밥(5) 돈육짜장소스(5.6.10.13.16) 부추달걀국(1) 중화군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 포켓팝콘(2.5) 굴
중식	친환경잡곡밥(5) 재첩국(5.18) 코다리무조림(5.6) 오이겉절이 수제후라이드치킨(5.6.15) 배추김치(9) 모듬과일(12)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈김치감자탕(9.10) 땅콩아몬드조림(4) 영양부추무침 돈육쭈꾸미볶음(5.6.10.12.13) 섞박지(9) 조각케익(초코티라미수)(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 유부우동*(5.6.7.13.18) 명엽채조림(5.6) 모듬야채샐러드/드레싱(1.2.5.6) 매콤장각오븐구이(2.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 후르츠볼(트로피칼)	친환경잡곡밥(5) 차돌짬뽕국(6.9.13.16.17.18) 꽃맛살브로콜리참깨샐러드(1.5.6.8.18) 모듬햄피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 버터플라이새우튀김(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 오렌지에이드	친환경잡곡밥(5) 황태콩나물국(5) 돼지갈비김치찜(9.10) 참나물겉절이 고구마맛탕(5.6.13) 백김치(9) 빼빼로(1.2.5.6)
석식	친환경잡곡밥(5) 한우불고기덮밥소스(16) 얼큰북어국 굴뱅이채소무침(5.17) 배추김치(9) 글레이즈도넛(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.10.13.16) 오징어야채볶음(5.6.13.17.18) 맛김 배추김치(9) 크림치즈옥수수빵(1.2.5.6) 엔요요구르트(2)	친환경잡곡밥(5) 한우떡만두국(1.5.6.10.15.16.18) 매콤콩나물무침(5) 폭찹스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 돼지고기김치찌개(5.9.10) 어묵잡채(1.5.6) 치킨텐더/머스타드(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9) 배	-

	11월 13일(월)	11월 14일(화)	11월 15일(수)	11월 16일(목)	11월 17일(금)
조식	친환경백미밥 참치김치덮밥소스 (5.9.16.18) 맑은콩나물북어국(5) 야채달걀말이(1) 백김치(9) 메이플파칸파이(1.2.5.6.14)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 사골떡국(13.16) 모듬야채샐러드/드레싱 (1.2.5.6) 배추김치(9) 달걀햄치즈토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 통팔기우유(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 전복죽(18) 닭순살볶음우동 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 생깻잎지 바나나	-	햄김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.15.16) 유부장국(1.2.5.6.7.9.18) 치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)
중식	친환경잡곡밥(5) 아욱들깨된장국(5.6) 고등어무조림(5.6.7) 다시마쌈/초장 돼지간장불고기(5.6.10) 배추김치(9) 유기농바닐라아이스크림 (1.2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 나가사끼짬뽕면 (5.6.9.13.17.18) 무생채 쪽파나물무침 타래만두튀김 (1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 초코크림케이크(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 시금치고추장국(5.6) 진미채조림(5.6.17) 연근유자청샐러드(11) 한우버섯불고기(16) 배추김치(9) 파인애플스틱 치즈품은딸기참쌀떡(2.5.6)	대학수학능력시험	돈까스마요덮밥 (1.5.6.10.13) 황태무채국 볼어묵조림(1.5.6) 망고샐러드(1.2.5.6) 참치김치볶음(5.9.16.18) 친환경사과즙(13) 대파크림치즈팝콘(2.5)
석식	친환경잡곡밥(5) 소고기샤브샤브국 (5.6.13.16) 감자채햄볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 치즈함박스테이크 (1.2.5.6.10.11.12.15.16) 배추김치(9) 청포도	친환경잡곡밥(5) 홍합살미역국(18) 오이겉절이 오리주물럭(5.6.13) 배추김치(9) 수제에그타르트(1.2.5.6)	-	-	-
	11월 20일(월)	11월 21일(화)	11월 22일(수)	11월 23일(목)	11월 24일(금)
조식	간장계란밥(1.5.6) 조랭이떡미역국 매콤콩나물무침(5) 통살새우까스/소스 (1.5.6.9.13) 배추김치(9) 딸기크림롤케이크(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 감자호박고추장국(5.6) 닭순살고구마볶음(5.6.15) 배추김치(9) 모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) 아침에주스(포도)	친환경잡곡밥(5) 돈등뼈감자탕(10) 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 밥에싸먹는햄 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 키위	친환경잡곡밥(5) 쪽파계란국(1) 돼지갈비찜(5.6.10) 숙주나물무침 배추김치(9) 복숭아아이스티(11)	굴소스새우볶음밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 순두부찌개(5.9.10) 맛밤고구마스틱(5) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(2.5.6) 우유(2)
중식	친환경잡곡밥(5) 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 안동식찜닭(5.6.15) 세발나물초무침 갈치구이 쪽파김치(5.6) 조각메론	대패삼겹비빔밥(5.10) 홍합탕(18) 왕만두찜(1.5.6.10.16.18) 단호박샐러드(1.5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓 유기농요구르트(2)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 소고기무국(16) 몽골이달걀찜(1) 상추겉절이 마라볶음우동 *(5.6.7.10.13.16.17.18) 배추김치(9) 곤약젤리(석류맛)	친환경잡곡밥(5) 해물누룽지탕 (5.6.8.9.10.15.17.18) 토마토베리샐러드(12.13) 애호박볶음 모찌유린기(5.6.10.15.16) 배추김치(9) 포켓너츠(2.5.6.14)	친환경잡곡밥(5) 한우불낙찌개(16) 오렌지그린샐러드(1.2.5.6) 매콤콩나물무침(5) 함박스테이크/소스 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 도넛(1.2.5.6)
석식	친환경잡곡밥(5) 무채들깨국(5.6) 사과치커리유자청무침 (1.2.5.6) 제육볶음(10) 배추김치(9) 빅딸바라떼(2.5)	친환경잡곡밥(5) 스팸김치찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 알감자조림(5.6) 꿔바로우/소스(1.5.6.10.11) 열무김치(9) 팔미어파이(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 고로케맛있는쏘시지 (1.2.5.6.10.12.16) 청양초어묵국(1.5.6) 메추리알곤약조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 오렌지주스(13)	옥수수스프(2.5.6.13.16) 오이피클 토마토소스스파게티 *(1.2.5.6.10.12.13.16) 고추송송고기말이 (5.6.10.15.16.18) 갈릭스틱바게트(2.5.6) 과채주스(12)	-

	11월 27일(월)	11월 28일(화)	11월 29일(수)	11월 30일(목)	
조식	친환경백미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 떡갈비데리야끼조림 (5.6.10.13.15.16.18) 매콤감자조림(5.6) 백김치(9) 브라우니(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 얼갈이된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10.13) 상추/쌈장 무생채 워터젤리(파인애플)	점보유부초밥(5.13) 가쓰오부시장국 (1.2.5.6.7.9.18) 숙주나물무침 매콤달콤오븐구이 (5.6.13.15.18) 배추김치(9) 스트로베리미니도넛 (1.2.5.6)	베이컨김치볶음밥 (5.9.10.13) 부추달걀국(1) 돈안심장조림(5.6.10) 배추김치(9) 콘프로스트컵시리얼(5.6) 우유(2)	-
중식	친환경잡곡밥(5) 꽃게탕(8.17.18) 비엔나케첩조림 (2.5.6.10.12.15.16) 근대나물 오리훈제부추볶음 (5.6.13.18) 배추김치(9) 블랙사파이어포도	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 달걀장조림(1.5.6) 배추나물무침 칠리새우(1.5.6.9.12.13) 각두기(9) 배스킨라빈스메론우유(2)	친환경잡곡밥(5) 바지락맑은탕(18) 연두부/양념장(5) 깻순나물볶음 제육볶음(10) 배추김치(9) 식혜	친환경잡곡밥(5) 소고기우거지국(5.16) 양배추샐러드/케마소스 (1.5.12) 무생채 반반달다리튀김 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 굴 플립요거톡(2)	-
석식	친환경잡곡밥(5) 양송이스프(2.5.6.13.16) 매콤콩나물무침(5) 등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 후르츠볼	친환경잡곡밥(5) 맑은미역국 돼지갈비찜(5.6.10) 오이크래미연겨자샐러드 (1.5.13) 배추김치(9) 꽈배기(1.2.5.6)	친환경잡곡밥(5) 사천짜장소스(5.6.10.13.16) 오징어무국(17) 오이양파초무침(5.6) 달걀/양념소스 (5.6.12.13.15) 배추김치(9) 굴	친환경잡곡밥(작은밥)(5) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 매콤떡볶이*(1.2.5.6.13) 옥수수콘치즈구이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 레몬에이드	-

○ 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 수산물물을 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)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮닭고기⑯달걀⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잰

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.