



# 11월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며  
날로 변화하는  
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam> ☎ 063-537-9145

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체 저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, **면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다.** 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

## 면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기
- ▶ 현미, 콩, 통밀, 뽕어포, 멸치 좋아요!
3. 발효식품 충분히 섭취하기
- ▶ 김치, 된장, 청국장, 요구르트 좋아요!
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기



## 면역력 UP 일곱가지 식품

식품명	효능
 당근	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제 면역력증강
 무	비타민A, C가 풍부해 목감기예방에 최고
 감	비타민A, B, C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕
 단호박	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제, 성인병예방
 사과	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
 표고버섯	항바이러스효과물질 레티난 함유 면역력높이며 위장을 튼튼하게!
 고등어	단백질과 오메가3참고! 면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월 *면역물질의 주성분 단백질

자료출처: 대한영양사협회, 서울대의과대학, 구글 이미지

## 면역력 UP 습관 알아보기



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양섭취



체온유지

**11월 11일은 배배로 데이?!  
NO! 가래떡 데이~**



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뿔은 가루에 다시 일정량의 물을 부어 반죽한 다음 찌내 길쭉하게 뽑아낸 떡입니다. 반죽할 때 약간의 소금을 넣기도 함. 떡국 및 떡볶이의 주재료입니다.



가래떡데이의 유래

11월 11일은 '토월 토요일(土月土日=十一月十一日)'로 농업과는 떼레아 떼 수 없는 '흙'을 상징하는 날이며, 사람도 흙을 밟삼아 흙과 살다 흙으로 돌아간다는 농사철학이 담겨 있는 **농업인의 날**입니다.

‘가래떡 day’는 모양이 긴 막대 모양의 우리 전통 떡인 가래떡을 4개 세워놓은 모습에서 착안해 전통음식인 가래떡을 활용하여 농부들의 노고를 위로한다는 목적으로 1996년 5월 30일 제정된 정부 기념일입니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 농촌진흥청, 네이버 검색]



# 11월 학교급식 식단 안내



◇ 정남초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:친환경쌀 \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
- \* 갈치/가공품:세네갈/국내산,아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
- \* 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산,
- \* 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!



11/1 **Fri**

차수수밥(친환경)  
한우갈비탕. (1.5.6.16)  
미나리숙주나물.  
마파두부. (5.6.10.12.13.18)  
해물완자애호박전. (1.2.5.6.9.16.17.18)  
배추김치(9)  
멜론/방울토마토(12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
658.9/27.9/155.8/4.3

11/4 **Mon**

귀리밥(친환경)  
쇠고기미역국(5.6.16)  
시금치프리카타. (1.2.5.6.10.12)  
고막살아채무침. (5.6.13)  
피망당면잡채. (1.5.6.10.13)  
배추김치(9)  
모듬과일(사과,배)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
662.7/26.4/208.7/4.3

11/5 **Tue**

찰보리밥(친환경)  
새우호박찌개(5.6.9.13)  
건조묵버섯볶음. (5.6.13.16)  
치즈돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16)  
간장깻잎지. (5.6)  
배추김치(9)  
군밤/요구르트(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
669.4/30.5/230.6/3.3

11/6 **Wed** **수다날**

하이라이스. (1.2.5.6.10.12.13.16.18)  
얼갈이달래된장국(5.6.9)  
콩나물무침(5)  
마늘간장치킨(5.6.13.15)  
연근칩. (2.5.6.13)  
배추김치(9)  
과일(귤)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
649.1/33.4/257.5/3.7

11/7 **Thu**

차수수밥(친환경)  
청국장찌개(5.6.9.13)  
상추오이스틱/쌈장(5.6.13)  
감자비엔나케첩볶음. (2.5.6.10.12.13)  
허브삼겹버섯구이(5.6.10.13)  
배추김치(9)  
모짜렐라치즈볼(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
766.7/32.6/213.6/3.8

11/8 **Fri**

찰흑미밥(친환경)  
쌀국수(베트남). (5.6.15.16.18)  
묵은지닭볶음(5.6.9.13.15)  
숙갓두부나물(5)  
뮤즐리멸치조림(5.6.13)  
깍두기. (9)  
과일(샤인머스켓)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
674.3/35.9/246.5/3.8

11/11 **Mon**

우리밀밥(친환경)(6)  
순살아귀탕. (5.6.9)  
계란장. (1.5.6.13)  
돈육버섯불고기. (5.6.10.13)  
참나물무침(5.6)  
배추김치(9)  
가래떡/곡물라떼. (2.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
687.5/32.9/306.2/4.0

11/12 **Tue**

찰흑미밥(친환경)  
도토리감자수제비국. (1.5.6.9)  
열무시래기저지. (5.6)  
임연수구이(2.5.6.12.13.16.18)  
닭봉칠리소스조림(5.6.12.13.15)  
배추김치(9)  
멜론/방울토마토(12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
708.5/36.3/226.5/6.7

11/13 **Wed** **수다날**

돈육김치볶음덮밥. (1.5.6.9.10)  
미소된장국. (5.6.9)  
닭황후라이드. (1.5.6.15)  
깍두기. (9)  
리코타치즈샐러드. (2.12.13)  
캐플쥬스  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
685.7/31.7/163.3/3.1

11/14 **Thu**

귀리밥(친환경)  
육개장(5.6.13.16)  
바베큐족. (2.5.6.10.12.13)  
오이고추쌈장무침(5.6.13)  
두부팽이버섯구이. (5.6.13)  
배추김치(9)  
넛파워(호두아몬드)(1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
692.3/36.0/170.4/4.2

11/15 **Fri**

차수수밥(친환경)  
근대된장국(5.6.9)  
상추야채겉절이(5.6.13)  
감바스알아히요(새우)(2.5.6.9.12.13)  
오리고기고추장볶음. (5.6.13)  
배추김치(9)  
과일(사과)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
691.2/28.1/187.8/3.8

11/18 **Mon**

검정콩밥(친환경)(5)  
홍합무국. (5.6.9.18)  
분모자점닭(5.6.13.15)  
건파래볶음  
애호박맛살볶음(1.5.6.8.9)  
배추김치(9)  
생크림크로플. (1.2.5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
670.5/32.9/310.7/5.3

11/19 **Tue**

찰흑미밥(친환경)  
돈육고추장찌개(5.6.10)  
영양달걀찜. (1.2.9.13)  
시금치버섯무침. (5.6)  
코다리살장정. (5.6.12.13)  
배추김치(9)  
과일샐러드. (2.12)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
715.6/45.2/284.2/3.6

11/20 **Wed** **수다날**

삼선자장밥. (1.5.6.9.10.13.16.17)  
콩나물무채국. (5.9)  
꼬들단무지무침.  
후르츠탕수육. (5.6.10.11.12.13)  
배추겉절이(9)  
떠먹는요거트/초코볼. (2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
680.0/35.7/269.3/2.6

11/21 **Thu**

차수수밥(친환경)  
닭다리삼계탕. (1.15)  
미니떡갈비볶음. (1.2.5.6.10.12.13)  
가자미무조림(5.6.13)  
유채나물(5.6)  
배추김치(9)  
과일(샤인머스켓)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
690.3/34.4/225.2/4.4

11/22 **Fri**

현미찰쌀밥(친환경)  
냉이된장국. (5.6.9.18)  
연두부/양념장. (5.6)  
매운돼지갈비찜(5.6.10.13)  
오이참나물무침(5.6.13)  
배추김치(9)  
보리호떡. (1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
702.3/22.8/205.4/5.7

11/25 **Mon**

우리밀밥(친환경)(6)  
해물순두부찌개. (1.5.6.9.13.17)  
청경채겉절이(5.6.13)  
한우불고기. (5.6.13.16)  
배추김치(9)  
블루베리젤리스트릭.  
단호박죽. (13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
626.7/30.4/184.6/4.3

11/26 **Tue**

찰흑미밥(친환경)  
황태채무국. (5.6.9)  
국물떡볶이/채식만두(1.5.6)  
숙주부추볶음(13)  
닭갈비살오븐구이. (5.6.13.15)  
배추김치(9)  
모듬과일(사과,배)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
730.8/30.6/174.2/2.7

11/27 **Wed** **수다날**

곤드레나물밥/김구이. (5.6.16)  
열무버섯된장국. (5.6.9.13)  
상추숙갓무침. (5.6.13)  
치킨커를렛/소스..(1.2.5.6.13.15)  
무생채(13)  
웃담요구르트(딸기)(2)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
632.0/30.5/331.3/3.7

11/28 **Thu**

귀리밥(친환경)  
동태찌개. (5.6)  
오향장육(5.6.10.13.18)  
부추무침. (5.6)  
카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18)  
배추겉절이(9)  
슈크림붕어빵. (1.2.5.6)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
687.3/28.7/172.6/3.5

11/29 **Fri**

찰흑미밥(친환경)  
등뼈감자탕(5.6.10.13)  
시금치무침. (5.6)  
낙지콩나물볶음(5.6.13)  
야채계란말이(1.5)  
배추김치(9)  
과일(멜론)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
624.9/35.4/202.1/4.4

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>-학교소식-식생활관

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.