

校訓

智・仁・勇

www.jb-shinheung.ms.kr

신흥소식

소통과 협력으로 미래를 준비하는 행복한 학교

담당부서: 식생활관

발행처: 전주신흥중학교

연락처: 287-2105



가을철 면역력을 높여라!!

무더운 여름이 지나고 하늘은 구름 한 점 없이 맑고 선선한 바람이 부는 가을이 찾아 왔습니다.
하지만 아침-저녁으로 큰 기온차로 인해 감기, 알레르기 비염, 천식 등과 같은 면역력과 관련된 질환으로
병원을 찾는 청소년이 증가하고 있다고 합니다.

여름철 약해진 체력과 면역력을 높여 건강하게 환절기를 보내는 방법에 대해 알아보까요?

'면역력'이란?

세균·바이러스·곰팡이 등과 같은 유해균으로부터
우리몸을 보호해주는 체내방어시스템

- ❖ '면역'이란 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는 데 중요한 역할을 합니다. '면역력'이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대해 적절히 방어를 함으로써 신체를 균형 있게 유지하는 능력을 말합니다.
- ❖ 스트레스, 불충분한 수면, 잘못된 식습관 등은 면역력 저하에 원인이 됩니다.

면역력을 높이는 방법

면역 물질 생성 원료 = '영양소!'

- ❖ 건강한 식습관으로 적절한 영양소 섭취를 통해 건강한 면역체계를 만들 수 있습니다.
- ❖ 면역기능이 정상적으로 유지되기 위해서 기본적으로 열량과 단백질 섭취가 부족해서는 안되며, 각종 비타민(비타민A,D,E,C,B군)과 무기질(아연, 셀레늄, 철, 구리)의 섭취가 충분해야 합니다.

가을 햇빛으로 비타민D UP

가을 햇빛으로 비타민 D를 높여라!

- ❖ 햇빛을 통해 체내에서 형성되는 비타민D는 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐만 아니라 면역체계에 도움을 주는 역할을 합니다.
- ❖ 가을 햇빛은 여름보다 자외선의 양이 적고 황사나 꽃가루가 없어 다른 계절보다 바깥활동하는데 좋습니다.



'면역력'을 UP 시키는 음식

브로콜리



- ❖ 브로콜리는 비타민C가 풍부하며 칼슘과 식이섬유가 풍부해 성장 발육과 면역력 향상에 도움이 된다.
- ❖ 브로콜리 속 비타민과 식이섬유는 장 속 유해물질을 배출시키는 효과가 있어 소화기관을 튼튼히 한다.

블루베리



- ❖ 과일의 다이아몬드로 불리는 블루베리는 비타민C가 풍부하고 항산화 성분인 안토시아닌, 클로로겐산 등이 풍부해 면역력은 물론 시력 향상에 도움이 준다.
- ❖ 블루베리는 가열하여도 항산화 성분은 잘 파괴되지 않으므로 잼이나 시럽을 만들어 먹어도 좋다.

마늘



- ❖ 마늘은 면역에 중요한 체온을 높이는 데 뛰어난 효과가 있다. 대사를 증진시켜 발한과 이뇨작용을 촉진하기도 한다.
- ❖ 특히 마늘의 알리신 성분은 비타민 B군의 흡수를 도와 에너지 대사를 활발히 하고, 세균으로부터 감염을 예방한다.

토마토



- ❖ 토마토에는 비타민, 미네랄, 칼륨, 엽산이 풍부하다. 특히 토마토의 붉은 색소인 리코펜은 강한 항산화 작용을 해 면역력을 높인다.
- ❖ 또한 당분과 칼로리가 낮아 비만에도 좋으며 칼슘의 체외 배출을 막아 뼈를 튼튼하게 해주는 효과도 있다.

24년 10월 학교급식 식단 안내

	1일 	2일  “수다날”	3일 	4일 
	임시공휴일	친환경잡곡밥 우동국(1.2.5.6.7.9.13.18) 떡갈비:부추무침(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김말이튀김(1.5.6.9.) 배추김치(9) 월(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 886.6/32.0/276.4/7.4	개천절	친환경잡곡밥 닭죽(15) 돼지불고기(5.6.10.13) 김치전(5.6.9) 양배추찜(5.6) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.3/40.3/90.2/2.9
7일 	8일 	9일  “수다날”	10일 	11일  “시험기간간편식”
친환경잡곡밥 소고기버섯국(5.6.13.16) 돼지갈비찜(5.6.9.10.13) 순대(2.5.6.10.13.16) 맛살겨자냉채(13) 배추김치(9) 토마토:포도(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.6/36.9/105.2/5.4	친환경잡곡밥 열무된장국(5.6.9) 돈까스:소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 감자튀김(5.6.12) 김자반볶음(5) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 832.7/18.4/167.6/3.7	한글날	김치볶음밥(5.6.9.16) 콩나물국(5.9) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 가지나물무침(5.6) 배추김치(9) 바나나우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 701.8/26.4/223.5/3.3	물국수(5.6.9.18) 배추김치(9) 구운달걀(1) 야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.5/21.1/284.7/2.7
14일 	15일 	16일  “수다날”	17일 	18일 
친환경잡곡밥 청국장(5.9) 갈비찜(5.6.10.13) 오징어무침(5.6.17) 토마토치즈샐러드(2.12.13) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 728.5/36.6/151.2/3.7	친환경잡곡밥 등뼈시래기국(5.6.9.10.13) 닭고기조림(5.6.9.12.13.15) 감자채볶음(1.2.5.6.10.) 버섯들깨탕 배추김치(9) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 794.2/41.7/147.4/3.1	곤드레나물밥(2.5.6.16) 미역국(5.6.9) 바삭불고기 (1.2.5.6.10.12.13) 만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/43.4/276.2/4.6	친환경잡곡밥 아욱국(5.6.9) 치킨까스(1.5.6.13.15.18) 마라샐러드 (2.5.6.10.13.15.16) 공심채나물 배추김치(9) 메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 705.6/28.8/185.0/3.2	친환경잡곡밥 북어채김치콩나물국(5.6.9) 목살스테이크 (5.6.10.12.13.16) 과일샐러드(1.2.5.6) 청경채겉절이(6.9.) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/28.0/146.0/2.6
21일 	22일 	23일  “수다날”	24일 	25일 
친환경잡곡밥 된장찌개(5.6.9) 한우불고기(5.6.10.13.16) 간소새우(1.2.5.6.9.12.13) 연근조림(5.6.13) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 777.6/34.8/179.6/4.3	친환경잡곡밥 추어탕(5.6.13) 북채구이(1.2.5.6.12.13.15) 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.13.16) 표고버섯숙회(5.6.) 배추김치(9) 크림빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 892.2/39.3/249.2/4.4	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 불고기샐러드 (2.5.6.10.13.16) 양념어묵조지(1.5.6.13) 오이도라지무침(5.6.13) 배추김치(9) 딸기우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.3/32.8/159.6/3.4	친환경잡곡밥 순두부찌개(1.5.9.16) 사태고추장조림 (5.6.9.10.13) 잡채(1.5.6.10.13) 양배추무침(5.6) 배추김치(9) 사과쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 714.7/40.7/171.0/4.2	친환경잡곡밥 소고기육개장(1.16) 돼지갈비콩나물조림(5.6.10.13) 연두부:양념간장(5.6.13) 치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 801.8/44.3/170.6/3.7
28일 	29일 	30일  “수다날”	31일 	
친환경잡곡밥 시래기국(5.6.9) 오리주물럭(5.6.10) 김말이떡강정 (1.2.5.6.12.13.16) 상추:쌈장(5.6) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 847.0/28.6/209.4/11.9	친환경잡곡밥 어묵국(1.5.6.9) 등갈비조림(5.6.10.13) 굴뱅이무침(5.6.17) 청경채찜(5.6.13.18) 배추김치(9) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.1/37.0/164.4/2.7	친환경잡곡밥 소바(溫)(3.5.6.7.18) 치킨또띠아 (1.2.5.6.12.13.15.18) 떡볶이(1.5.6.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.2/39.8/116.4/2.2	친환경잡곡밥 설렁탕(16) 닭날개구이(1.2.5.6.12.13.15) 깽치조림(5.6.13) 묵은지멸치조림(5.6.9.13) 깍두기(9) 초코브라우니(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 708.2/34.5/103.0/3.9	

☞ **영양 및 원산지 정보 안내** : <http://jb-shinheung.ms.kr> → 교육지원마당 → 식생활관 → 급식알림방

☞ **알레르기 정보**
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
이들 식품을 사용하거나 이들 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식에 해당 알레르기 정보가 위와 같이 번호로 표시되니, 참고하시어 가정에서 주의시켜 주시기 바랍니다.

☞ **급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시**
▶ 쌀:국내산(유기농),잡곡:국내산(무농약) ▶ 김치류(고춧가루, 배추):국내산 ▶ 닭고기,달걀:국내산(1등급,무항생제) ▶ 쇠고기:국내산(한우)
▶ 돼지고기:국내산 ▶ 오리고기:국내산 ▶ 콩,두부:국내산을 사용하고 있습니다.

※ 식단은 학교측 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.