



사랑과 배려와 존중으로 함께 성장하는 행복한 학교

진안중학교

가정통신문

2024년 12월 1일

(우)567-804 전북 진안군 진안읍 상역로 86 ☎ 063-433-1133 FAX 063-433-3251 <http://jinan.ms.kr>

12월 영양소식지



겨울철 영양관리

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

건강한 겨울을 보내기 위한 **면역력 높이기 방법!**



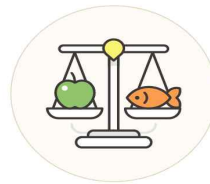
철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

면역력 UP 감기 예방수칙



**청결이
최선의 예방책**

감기처럼 바이러스 감염으로 오는 질병들을 예방하기 위해서는 외출 후 집으로 돌아오면 손과 발을 깨끗하게 씻어야 해요!



충분한 수분섭취

물은 우리 몸의 노폐물을 배출시켜주고 신체기능을 항상 시켜주기 때문에 하루 7~8잔의 물을 섭취하도록 해요!



**적정한 실내온도와
습도 유지**

온도 변화가 크면 면역력이 약해지기 때문에 실내·외 온도차를 5°C이하로 해주세요. 온도와 습도가 높아지면 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬워지므로 환기를 2시간에 한 번 꼭 해주세요!
- 겨울철 적정 실내온도 19~20°C
- 적정 실내습도 40~60%



**골고루 먹고
면역력 높이기**

면역을 높이기 위해서는 영양소를 골고루 섭취해주어야 해요. 비타민, 탄수화물, 미네랄, 물, 단백질 등을 부족하지 않게 충분히 섭취해줘요!



가벼운 운동

운동을 하면 혈액순환을 좋게하여 부교감 신경을 활성화 시켜줘요. 이때 부교감 신경이 면역계를 자극하여 면역력을 높여주는 역할을 해요. 운동을 규칙적으로 하는 것만으로도 면역력을 강화시켜 감기를 예방할 수 있어요!

면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



단호박

베타카로틴 풍부,
유해산소 제거 및 노화억제,
상인병 예방



당근

베타카로틴 풍부,
유해 산소 제거 및 노화억제,
면역력 증강



고등어

단백질과 오메가3 최고!
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월
*면역물질의 주성분 단백질



표고버섯

항바이러스 효과 물질
레티난 함유, 면역력 높이며
위장을 튼튼하게!



무

비타민A, C가 풍부,
목감기 예방에 최고



감

비타민A, B, C가 한꺼번에!
비타민의 끝판왕!



사과

유기산과 펙틴이 풍부,
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소

[자료출처 : 대한영양사협회, 서울대의과대학]

12월 학교급식 식단 안내

◇ 진안중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇

* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩/두부콩: 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산

* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우

* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산 * 아귀/가공품: 국내산

* 낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 * 명태/가공품: 러시아산 * 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 방어 학교급식에서 사용 안함 (사용 시 별도 표기 예정)

12/2 Mon	12/3 Tue	12/4 Wed 수다날	12/5 Thu	12/6 Fri
감자튀김(2.5.6) 햄버거(1.2.5.6.10.12.15.16) 음료수(13)	찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 시금치무침 두부/볶은김치(5.6.9.13) 깍쇼새우(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 사과	콩나물밥(5.6.13.16) 된장찌개(5.6) 도토리묵무침(5.6.13) 떡갈비(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 호떡(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 감자조림(5.6.13) 청경채볶음(5.6.13.18) 치킨데리야끼조림(5.6.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12)	기장밥 콩나물국(5) 메추리알장조림(1.5.6.13) 참나물무침 제육볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 요플레(2)
12/9 Mon	12/10 Tue	12/11 Wed 수다날	12/12 Thu	12/13 Fri
흑미밥 달걀장(15) 오이부추무침(5.6.13) 바삭불고기/상추쌈(5.6.10.13) 배추김치(9) 마카롱(1.2.6)	차조밥 아욱된장국(5.6.9) 느타리버섯볶음(5.6.13.18) 오리불고기(간장)(5.6.13) 코다리강정(5) 배추김치(9) 굴	짜장밥(5.6.10.13.16) 계란국(1) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 탕수육(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 아이스찰떡(2.5)	강황밥 참치김치찌개(5.9.12.16) 동파육(10) 숙주나물무침 진미채볶음(1.5.6.13.17) 깍두기(9) 청포도	차수수밥 불낙전골(5.6.16) 오이지무침 닭갈비(치즈)(2.5.6.13.15) 오징어김치전(1.5.6.9.17) 배추김치(9) 망고음료(13)
12/16 Mon	12/17 Tue	12/18 Wed 수다날	12/19 Thu	12/20 Fri
기장밥 유부된장국(5.6) 애호박볶음(5) 떡볶이(1.5.6.12.13) 돈까스(1.2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 브띠쿨(2.13)	찰보리밥 돈뽕자탕(5.10) 안동찜닭(5.6.13.15) 고사리나물(5.6) 야채계란말이(1) 배추김치(9) 파인애플	나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.18) 우동(면)(1.2.5.6.9) 찜만두(1.5.6.10.16.18) 청포묵김가루무침 배추김치(9) 마들렌(1.2.5.6)	혼합잡곡밥(5) 감자고추장찌개(5.6.16) 두부조림(5.6.13.18) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 붕어빵(쌀)(1.2.5.6)	차조밥 조랭이떡국(1.5.6.10.15.16.18) 오리훈제(1.2.5.6) 햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나 무쌈
12/23 Mon	12/24 Tue	12/25 Wed	12/26 Thu	12/27 Fri
찰현미밥 근대된장국(5.6) 깻잎찜(5.6) 오리불고기(고추장)(5.6.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 츄러스(1.2.5.6)	차수수밥 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.16.18) 오이고추된장무침(5.6.13) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 블랙사파이어포도	크리스마스	흑미밥 쇠고기무국(16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 치커리무침(5.6) 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 오렌지주스(13)	기장밥 유부김치국(5.9) 돼지고기수육(5.6.10.13) 어묵고추장볶음(1.5.6.13) 깍두기(9) 딸기 상추쌈
12/30 Mon	12/31 Tue		◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어 ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.	
차조밥 어묵국(1.5.6) 쫄갓팽이버섯무침(5.13.18) 마라로제찜닭(2.15) 김말이튀김(1.5.6.16) 배추김치(9) 아이스크림(1.2.5)	겨울방학			