

## ★ 면역력

### 1. 면역력

'면역력'이란 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 유해균으로부터 우리 몸을 보호해주는 **"체내 방어 시스템"**을 의미합니다.

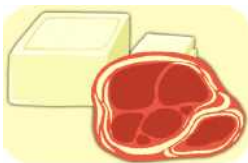
### 2. 면역력을 높이는 영양소

영양소	기능	주요 급원식품
비타민 A	항암작용, 항바이러스 기능	당근, 호박, 고추 등
비타민 C	항산화작용으로 면역세포가 손상되는 것을 방지	파프리카, 양배추, 키위, 오렌지 등 과일류
비타민 D	면역조절세포의 증식과 분화의 조절에 관여	- 햇빛을 쬐면 합성 - 기름진 생선, 버섯 등
비타민 E	면역반응 증진	견과류, 토마토, 시금치 등 푸른잎 채소류
단백질	체내 세포, 조직 생성·보수, 면역반응에 관여하는 항체의 구성성분으로 질병에 대해 저항력을 지님	고기, 생선, 달걀, 콩

### 면역력을 높이는 생활습관

체내 바이러스와 세균 등 병원체의 공격을 방어하는 '면역력'이 저하되면 질병에 걸릴 수 있기 때문에 **건강한 식생활 및 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.**

#### 1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취하기



지방이 적은 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.



비타민과 무기질이 풍부한 **과일(사과, 감귤류 등), 채소(당근, 파프리카, 양배추 등), 해조류(김, 미역 등)**를 충분히 먹어요.

### 2. 건강한 식생활 실천하기



- 1) **영양소를 골고루 섭취**하여 건강을 유지해요.
- 2) 끼니를 거르지 않고, 특히 **아침밥은 꼭 먹어요.**
- 3) 간식을 먹을 때에는 패스트푸드, 과자 대신에 **고구마, 과일, 우유** 등을 섭취해요.
- 4) **된장, 김치, 요구르트 등 발효식품**은 체내 불순물을 제거해주고, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- 5) 탄산음료, 가당 음료 대신 **물**을 충분히 마셔요. 물은 우리 몸 속 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

### 3. 올바른 손 씻기 습관화하기

**"흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요."**

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 제거하여 우리의 면역력을 높여주고, 감염률을 절반으로 줄여줄 수 있습니다.



### 4. 규칙적인 운동과 충분한 수면하기

- **규칙적이고 살짝 땀이 날 정도의 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줍니다. **청소년은 하루 7시간 이상 자는 것이 좋습니다.**

## 11월 학교급식 안내【조식】

☐ 알레르기 정보  ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.  ☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.		11/1 <b>Wed</b> 새우아채볶음밥*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 오징어무국*(5.6.17) 빨간계란조림*(1.5.6.13) 시금치나물무침*(5.6) 치즈돈가스(소)* (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 토마토(설탕)* (12.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 760.7/39.9/229.9/4.7	11/2 <b>Thu</b> 발아현미밥* 달걀부추국*(1) 가지찜(자율)* (5.6.13) 고구마맛탕(떡)* (5.13) 오리훈제/무쌈*(1.2.5.6) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트*(1.2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 855.1/31.7/122.4/4.0	11/3 <b>Fri</b> 간장계란밥*(1.5.6.16) 호박고추장찌개*(5.6.10.13) 닭고기고구마조림*(5.6.13.15) 스위트콘치즈구이*(1.2.5.13) 배추김치(9) 사과* 오이스틱/쌈*(5.6.13)  *에너지/단백질/칼슘/철 853.3/37.5/143.8/3.0
		11/6 <b>Mon</b> 새우아채볶음밥*(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 매콤어묵탕*(1.5.6) 파리고추돈육장조림*(5.6.10.13) 치즈돈가스(소)* (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 오미자체리예이드*(13)  *에너지/단백질/칼슘/철 738.2/39.5/184.5/2.7	11/7 <b>Tue</b> 귀리밥* 바지락미역국*(5.6.18) 버섯소불고기*(5.6.13.16.18) 느타리버섯볶음*(5) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 애호박느타리버섯볶음(자율)* (5) 배추김치(9) 하우스쿨*  *에너지/단백질/칼슘/철 690.3/40.8/258.2/6.6	11/8 <b>Wed</b> 보리밥* 블루베리크림치즈토스트*(2.5.6.13) 된장찌개*(5.6.10) 무생채*(13) 낙지콩나물볶음*(5.6.13) 해쉬브라운*(1.5.6.12.13) 배추김치(9)  *에너지/단백질/칼슘/철 887.0/36.0/232.5/4.4
11/13 <b>Mon</b> 흑미밥* 쇠고기무국*(16) 안동찜닭*(5.6.13.15.18) 콩조림*(5.6.13) 비엔나채소볶음(케첩)* (2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 한입썩고구마빵*  *에너지/단백질/칼슘/철 813.8/38.9/106.9/4.4	11/14 <b>Tue</b> 수수밥* 닭곰탕*(15) 청파래오징어가스(타르타르)* (1.5.6.13.17.18) 돈육훈제/무쌈*(1.2.5.6.10) 맛김* 배추김치(9) 키위*  *에너지/단백질/칼슘/철 843.4/42.2/52.5/2.9	11/15 <b>Wed</b> 귀리밥* 삼색감자옹심이국*(17) 시금치고추장무침*(5.6) 토마토달걀볶음*(1.2.5.6.12.13.18) 돈육숙주볶음*(1.5.6.10.13.18) 배추김치(9) 시리얼(콘푸라이트)* (2.5.6)  *에너지/단백질/칼슘/철 813.8/39.9/330.1/5.7	11/16 <b>Thu</b> 수능   <	

## 11월 학교급식 안내【중식】

#### ▣ 알레르기 정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,  
⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,  
⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기,  
⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.

■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라  
변경될 수 있습니다.

<div>▣ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.</div> <div>▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div>				11/1 <div>Wed</div> <div>호박된장국*(5.6) 콩조림*(5.6.13) 방울토마토치즈샐러드*(2.12.13) 순살바베큐치킨*(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 소보로덮밥*(1.5.6.9.10.13.18) 웃담(블루베리)*(2)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 782.8/54.7/250.8/4.0</div>		11/2 <div>Thu</div> <div>차조밥* 쇠고기미역국*(16) 치즈매운갈비찜*(2.5.6.10.13) 연근조림(자율)*(5.6.13) 잡채*(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 단풍케이크*(1.2.5.6)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 807.3/34.7/164.5/3.8</div>		11/3 <div>Fri</div> <div>보리밥* 투움바파스타(주)*(1.2.5.6.9.10.13) 돈육김치찌개*(5.6.9.10.13) 시금치나물무침*(5.6) 콘치즈어니언돈까스*(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 자두레몬에이드*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 842.8/40.6/283.6/3.1</div>						
				11/6 <div>Mon</div> <div>차조밥* 순두부찌개*(5.9.10.18) 고사리볶음*(5.6) 버섯소불고기*(1.2.5.6.10.12.13.16) 청양홍찜닭*(5.6.13.15) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 배추김치(9) 자색고구마샐기(지역산)*(6)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 817.8/32.4/94.2/3.2</div>		11/7 <div>Tue</div> <div>흑미밥* 곰탕*(1.6.16) 무쌈말이*(1.2.4.5.6.10.13.15.16) 콩나물무침*(5) 주꾸미삼겹살불고기*(5.6.10.13) 맛김* 깍두기*(9) 초코칩샐기(지역산)*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 852.4/35.6/88.2/3.1</div>		11/8 <div>Wed</div> <div>작은밥(보리)* 해물찜볶*(5.6.9.10.13.17.18) 가지찜(자율)*(5.6.13) 쫄면이만두(김치,고기)*(1.5.6.10.16.18) 간풍기*(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 파인애플* 단무지(반달)*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 876.6/44.7/161.8/4.3</div>		11/9 <div>Thu</div> <div>기장밥* 유부된장국*(5.6) 양상추샐러드(흑임자)*(1.5.12) 간소새우조림(떡)*(1.2.5.6.9.12.13) 닭갈비*(5.6.13.15) 배추김치(9) 화이트슈*(1.2.5.6)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 809.7/31.2/222.2/3.2</div>		11/10 <div>Fri</div> <div>기장밥* 육개장*(1.5.13.16) 콩치김치조림*(5.6.9.13) 도토리묵무침*(5.6.13)백순대 채소볶음*(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 모구모구(알로에포도맛)*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 679.1/32.0/194.1/5.7</div>		
11/13 <div>Mon</div> <div>발아현미밥* 동태매운탕*(5.13) 동파육*(5.6.10.13.18) 숙주나물무침* 오징어오이무침*(5.6.13.17) 배추김치(9) 워터젤리(포도)*(13)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 702.0/45.7/135.9/2.3</div>		11/14 <div>Tue</div> <div>기장밥* 불고기스파게티*(1.2.5.6.13.16.18) 달걀부추국*(1) 애호박느타리버섯볶음(자율)*(5) 타워돈까스(수능)*(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 수능구리미*(2.4.5.6.10.13.15.16)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 993.6/31.1/214.1/4.4</div>		11/15 <div>Wed</div> <div>미급식</div>		11/16 <div>Thu</div> <div>수능</div> <div>미급식</div>		11/17 <div>Fri</div> <div>작은밥(보리)* 꼬치어묵우동(주)*(1.2.5.6.7.9.13.18) 깻잎순볶음*(5.6) 두부/김치볶음*(5.9.10.13) 오꼬노미야끼(해물)*(1.5.6.9.10.13.17) 깍두기*(9) 청사과청귤에이드*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 739.6/29.3/206.6/3.2</div>						
11/20 <div>Mon</div> <div>흑미밥* 부대찌개*(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 묵은지닭볶음*(5.6.9.13.15) 카레삼치구이*(2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 피자봉어뽕*(1.2.5.6.10.12.16) 사과즙(지역산)*(13) 오이스틱/쌈장*(5.6.13)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 782.6/39.8/113.2/2.0</div>		11/21 <div>Tue</div> <div>기장밥* 떡국*(1.16) 동근어묵볶음*(1.5.6.13) 썩갠두부무침*(5) 고추마요치킨*(1.2.5.6.15) 배추김치(9) 마시는하동매실*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 817.7/31.1/121.6/2.7</div>		11/22 <div>Wed</div> <div>돈삼겹속주덮밥*(5.6.10.12.13.18) 김치콩나물국*(5.9) 참나물무침(자율)*(5.6) 감자채피망볶음*(5) 새우튀김(타르타르)*(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 청포도&amp;방울토마토*(12)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 844.3/27.9/138.6/2.0</div>		11/23 <div>Thu</div> <div>발아현미밥* 꽃게탕*(5.6.8.9.13.17) 새송이메추리알조림*(1.5.6.13) 오리훈제단호박구이&amp;머스터드*(1.2.5.6) 맛김* 고구마줄기김치*(6.13) 배추김치(9) 소떡소떡(1.5.6.10.15)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 801.0/31.0/108.2/4.4</div>		11/24 <div>Fri</div> <div>차조밥* 참치김치찌개*(5.6.9) 상추부추무침(자율)*(5.6.13) 돼지불고기*(5.6.10.13) 치즈달걀말이(2)*(1.2.5.13) 배추김치(9) 딸바라떼*(2.13)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 790.6/44.8/291.4/3.9</div>						
11/27 <div>Mon</div> <div>기장밥* 쇠고기무국*(16) 민물새우시래기지짐*(5.6.9) 짜장찜닭*(5.6.13.15.16.18) 김치전*(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 고구마케이크*(1.2.5.6)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 800.1/35.8/215.6/3.9</div>		11/28 <div>Tue</div> <div>흑미밥* 바지락수제미국*(5.6.18) 머위대들깨탕*(9) 해물콩나물찜*(5.6.9.13.17.18) 비엔나채소볶음*(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 회오리감자*(5.6)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 828.3/31.4/230.7/4.2</div>		11/29 <div>Wed</div> <div>참치채소비빔밥(고추장)*(5.6.13.16.18) 된장찌개*(5.6.10) 무생채*(13) 닭장각구이(바베큐)*(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 단호박고구마샐러드*(1.2.5.13) 워터젤리(사과)*</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 798.2/41.4/203.8/3.4</div>		11/30 <div>Thu</div> <div>발아현미밥* 순두부계란국*(1.5.6) 열대과일샐러드*(1.2.5.6) 미역줄기볶음*(5) 해물볶음우동*(5.6.8.9.13.17.18) 오오통살새우까스(치폴레)*(1.5.6.9.13) 배추김치(9)</div> <div>*에너지/단백질/칼슘/철 814.5/22.0/145.9/2.6</div>								
학교급식 식재료 원시지표시	쌀 (밥,죽)	배추김치 (배추,고추,가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	콩/ 두부	오징어/ 가공품	고등어	명태	꽃게	주꾸미,나 지	다랑어/ 가공품	갈치
	국내산	국내산	국내(한우)/ 국내산 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 페루산	국내산	러 시 아 산	중국 산	베트 남산/ 중국 산	원양산	세네 갈산

## 11월 학교급식 안내【석식】

■ 알레르기 정보  ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산삼, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.  ■ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.		11/1 <b>Wed</b> 김치볶음밥/달걀후라이*(1 2,5,6,9,10,13,15,16,18) 콩나물국*(5) 어묵조림*(1,5,6,13) 블랙알리오치킨*(1,5,6,13, 15) 배추김치(9) 키위* 돌김자반*(5)  *에너지/단백질/칼슘/철 812.3/40.8/175.1/5.4	11/2 <b>Thu</b> 기장밥* 달숙*(15) 돈육매추리알장조림 *(1,5,6,10,13) 숙주나물무침* 남도떡갈비*(1,2,5,6,10,12,13, 15,16) 배추김치(9) 치즈핫도그*(1,2,5,6,10,12,13, 15,18)  *에너지/단백질/칼슘/철 892.0/40.3/156.6/3.4	11/3 <b>Fri</b> 흑미밥* 오징어무국*(5,6,17) 김말이강정(떡)*(1,2,5,6,10,12, 13,16) 청양풍땔닭*(5,6,13,15) 상추부추무침(자율)*(5,6,13) 배추김치(9) 자색고구마샐러기(지역산)*(6)  *에너지/단백질/칼슘/철 817.8/32.4/94.2/3.2
		11/6 <b>Mon</b> 참치김치밥버거*(1,2,5,6,9 10,15,16,18) 삼색감자옹심이국*(17) 빨간게란조림*(1,5,6,13) 숙주나물무침* 치즈스틱*(1,2,5,6,12) 배추김치(9) 쿨피스(복숭아)*(11,13)  *에너지/단백질/칼슘/철 964.3/34.5/333.0/5.1	11/7 <b>Tue</b> 기장밥* 쇠고기버섯샤브샤브*(5,6,7,13,1 6,18) 고등어무조림*(5,6,7,13) 로제달떡볶이(분모자)*(2,5,6,1 2,13,15,16,18) 갯잎순볶음*(5,6) 배추김치(9) 아채탕글어묵꼬치*(1,2,5,6)  *에너지/단백질/칼슘/철 766.0/41.1/180.0/3.7	11/8 <b>Wed</b> 귀리밥* 달걀국수*(6,15) 콩나물무침*(5) 오징어나지볶음*(5,6,13,17) 싸먹는햄구이*(1,2,5,6,10,15,16) 배추김치(9) 딸기도넛*(1,2,5,6)  *에너지/단백질/칼슘/철 837.6/67.3/80.4/1.8
11/13 <b>Mon</b> 차조밥* 떡만둣국*(1,5,6,10,16,18) 묵은지갈비찜*(5,6,9,10,13) 오이부추무침*(5,6,9,13) 애호박전&동그랑땡전*(1,2,5,6 ,10,15,16) 배추김치(9) 초코칩트위스트*(1,2,5,6)  *에너지/단백질/칼슘/철 816.5/32.2/116.5/6.0	11/14 <b>Tue</b> 목살필라프*(1,2,5,6,10,13,18) 나기사카짬뽕국*(6,9,10,13,17,1 8) 두부조림*(5,6) 고구마&김말이튀김*(1,5,6,13,1 6) 배추김치(9) 자몽허니볼렉티(주스)*(13)  *에너지/단백질/칼슘/철 825.6/31.9/240.1/5.9	11/15 <b>Wed</b>   		