



## 건강한 식생활! 면역력을 높여요!

▶ 우리 몸에 들어오는 세균, 바이러스 등에 대한 방어시스템이 바로 면역입니다.

면역력 강화를 위해서는  
균형 잡힌 식습관, 적당한 운동,  
수분 섭취, 수면, 적정 체온 유지  
등에 힘써야 합니다. 특히 우리  
몸의 면역력을 높이기 위해서  
'무엇을 어떻게 먹느냐'는 아주 중요합니다.  
면역력을 높여주는 식습관으로 건강을  
지키도록 노력해요.



## 면역력을 높여주는 식습관 6가지

바른 식습관	이유	해당식품
<b>전체식품 먹기</b> 	전체식품에는 미네랄과 식이섬유가 골고루 함유	현미, 벵깨먹는 생선, 깨, 콩, 잔새우 등
<b>적당량의 물 꾸준히 마시기</b> 		하루 1.2리터 정도의 순수한 물 마시기
<b>발효식품 먹기</b> 	식품고유의 영양소에 발효과정에서 생긴 효소까지 생성	김치, 된장, 고추장, 간장, 요구르트
<b>식이섬유 충분히 먹기</b>	식이섬유가 소화를 돕고 장을 건강히	채소 및 과일, 해조류, 버섯류
<b>체온을 높이는 식사하기</b>	차가운 음식보다는 따뜻한 음식 먹기	
<b>시고, 쓰고, 매운 음식 먹기</b> 	신 음식은 소화력, 살균작용, 피로회복을, 쓴 음식은 소염작용을, 적당히 매운음식은 혈액순환 촉진	레몬, 키위, 식초, 생강, 겨자, 마늘, 후추, 고추 등

❖ 전체식품: 현미나 벵깨 먹는 생선, 콩·깨처럼 씹아 터 다음 생명을 키울 힘이 있거나 생명이 있을 때의 모습을 그대로 유지한 식품

## 면역력을 높여주는 식품은?

### 면역력을 지키는 식품! 잘 먹고 있나요?



**돼지고기**  
(비타민B12, 셀레늄)  
면역력 증진 및 항산화 효과



**고등어**  
(EPA, DHA)  
동맥경화 예방 및 두뇌활동에 도움



**현미**  
(옥타코사놀)  
운동능력 및 체력 향상



**홍삼**  
(사포닌)  
면역력 증진 및 피로 회복



**마늘**  
(알리신)  
피로회복 및 면역력 증진



**표고버섯**  
(비타민D)  
혈관기능 개선 및 면역력 증진



**파프리카**  
(베타카로틴, 리코펜)  
면역력 강화 및 항산화 작용



**견과류**  
(비타민E, 불포화지방산)  
동맥경화 예방 및 항산화 작용



**고구마**  
(안토시아닌, 베타카로틴, 섬유소)  
면역력 증진 및 항산화 기능, 변비예방



**요거트**  
(유산균)  
배변활동 및 면역력증진

광주영양고사회

## 면역력을 높이기 위해서 지켜요!

- ❶ 과식을 하지 않는다.
  - 유해 산소가 만들어져 몸에 해로움
- ❷ 밥을 먹을 때에는 즐겁게 한다.
  - 즐거운 식사 시 면역력 상승
- ❸ 식사를 할 때 TV를 보는 것은 삼간다.
  - 과식하기 쉽고 씹는 횟수가 줄어 소화 저하
- ❹ 아침식사를 거르지 않는다.
  - 아침식사는 밤새 쉬고 있던 몸의 생체 리듬을 깨워줌
- ❺ 꼭꼭 씹어 천천히 먹어야 과식을 예방할 수 있다.
  - 씹는 활동은 뇌의 활성화로 포만감 전달
- ❻ 아침에 일어나서 물을 마신다.
  - 아침에 마시는 물은 식욕을 증진시키고 장의 활동을 원활히





## 6월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
			6/1	6/2
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p> 	<p>☺☺.....☺</p> <p>인사를 잘한다는 것은 다른 사람의 '존재' 를 긍정한다는 것을 뜻한다.</p> <p>- 김태광의 &lt;인사&gt; 중에서</p> 		<p>친환경보리쌀밥 달걀장(1.13.15.) 편육굴소스조림(5.6.10.13.18.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13.18.) 보쌈김치(9.) 친환경방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.4/37.4/97.8/3.5</p>	<p>친환경찰현미밥 순대국(2.5.6.9.10.13.16.) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15.18.) 유기농김구이(13.) 깻잎지(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 고마약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/32.1/129.4/4.2</p>
6/5	6/6	6/7 수다날	6/8	6/9
<p>재량휴업일</p> 	<p>현충일</p> 	<p>이색볶음밥(나시고랭)(1.2.5.6.9.10.12.13.15.18.) 어묵국(1.5.6.13.16.) 간소새우(1.2.5.6.9.12.13.) 궁채장아찌 배추김치(9.13.) 요구르트(런)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 537.1/29.8/216.1/4.9</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 마라탕(1.2.4.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18.) 수제크런치닭고치구이(1.5.6.12.13.15.) 달걀장조림(1.5.6.10.13.18.) 쌈다시마회(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.1/31.8/163.8/9</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 짬뽕(5.6.9.10.13.17.18.) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 두부스틱강정(5.6.12.13.) 비빔나물무침(5.6.13.) 각두기(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 614/31.5/221.6/5.8</p>
6/12	6/13	6/14 수다날	6/15	6/16 생일축하날
<p>친환경귀리밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 공치무조림(5.6.7.13.18.) 검은콩조림(5.6.13.) 총각김치 치즈크림찐쌀떡(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.9/36.6/124.4/3.7</p>	<p>친환경발아찰현미밥 영양달걀곰탕(13.15.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 김말이구이(1.5.6.16.) 배추김치(9.13.) 모듬쌈/쌈장(자율)(5.6.13.18.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.2/31.6/81.9/7.8</p>	<p>문어콩나물술밥(5.10.16.) 부추양념장(5.6.13.18.) 북어달걀국(1.13.) 훈제치킨(5.6.13.15.) 양상추샐러드(1.2.5.6.11.12.13.) 올외장아찌무침(13.) 각두기(9.13.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/33.6/142/3.2</p>	<p>친환경보리쌀밥 오징어무국(13.17.) 돼지갈비떡찜(1.5.6.10.12.13.18.) 베이컨감자전(5.6.) 잔새우무조림(9.13.) 배추김치(9.13.) 초코츄러스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.1/28.9/141.4/2.9</p>	<p>친환경찰현미밥 쇠고기미역국(13.16.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 싸먹는구이햄(2.6.10.) 청경채겉절이(9.13.) 배추김치(9.13.) 멜론아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.5/29.1/70.6/3</p>
6/19	6/20	6/21 수다날	6/22	6/23
<p>친환경통밀밥(6.) 순살아구탕(5.13.18.) 목살큐브스테이크(1.5.6.10.12.13.18.) 고소한꿀면야채무침(5.6.13.) 숙주맛살흑임자무침(1.5.6.13.) 보쌈김치(9.) 모듬포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.3/30.4/120.6/4.2</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 쇠고기국밥(16.) 단호박매운커리순살달볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 갈비만두(1.5.6.10.16.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 각두기(9.13.) 갈릭크로와상(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/22.7/97.1/4.9</p>	<p>자장밥(5.6.10.13.16.18.) 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 단호박매운커리순살달볶음(2.5.6.13.15.16.18.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 카프레제샐러드(구슬)(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/23.6/213.9/7.3</p>	<p>친환경참기장밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 돼지고기낙지불고기(5.6.10.13.17.18.) 우렁진미채조림(5.6.13.17.18.) 알감자찜(13.) 배추김치(9.13.) 수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 565.8/30.8/92.1/2.9</p>	<p>친환경보리쌀밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 감오징어야채초무침(5.6.13.17.) 배추김치(9.13.) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 수박우유(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/34.4/243.2/3.6</p>
6/26	6/27	6/28 수다날	6/29	6/30
<p>친환경발아찰현미밥 맑은청국장찌개(5.13.) 부링클닭튀김(1.2.5.6.15.) 새우멸치파래자반(13.) 메밀순무침(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 509.4/21.9/156.9/3.4</p>	<p>친환경차수수밥 메밀소바(3.5.6.13.) 햄백스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 가자미살양념구이(5.6.12.13.15.16.18.) 오이부추무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 구운치즈도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/26.8/128.8/3</p>	<p>비빔밥(5.) 약고추장(5.6.10.13.16.) 달걀실파국(1.9.13.) 치즈커렛(특)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 삼색묵무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 야쿠르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/25.4/341.8/2.9</p>	<p>친환경차조밥 민물새우찌개(9.13.) 닭다리오븐구이(1.5.6.13.15.18.) 해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18.) 느타리버섯볶음 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 548/30.2/208.3/3.1</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 바비큐돈육불고기(1.5.6.10.12.13.16.18.) 통곡물견과류멸치볶음(5.6.9.13.18.) 깻잎간장절임(5.6.) 배추김치(9.13.) 고르곤졸라피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.4/34.3/226.1/4.7</p>

◇ 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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jsindong.es.kr> → 알림마당 → 영양소식 → 급식소식

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.

