

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
<b>당근</b> 	베타카로틴 풍부 유해산소 제거 및 노화억제 면역력증강
<b>무</b> 	비타민A, C가 풍부해 목감기 예방에 최고
<b>감</b> 	비타민A, B, C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕
<b>단호박</b> 	베타카로틴 풍부 유해산소 제거 및 노화억제, 성인병 예방
<b>사과</b> 	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
<b>표고버섯</b> 	항바이러스 효과물질 레티난 함유 면역력 높이며 위장을 튼튼하게!
<b>고등어</b> 	단백질과 오메가3차고! 면역력 강화 및 뇌세포 성장에 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 떼레야 뗄 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



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!		11/1 <b>Wed</b> 수다날	11/2 <b>Thu</b> 생일밥상	11/3 <b>Fri</b>
*쌀:유기농 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추, 고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용) *돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산 *갈치, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루산, 다랑어:원양산 *낙지, 주꾸미/가공품:베트남산, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁이(명게) 사용안함!		한우불고기덮밥(5.6.13.16) 열갈이된장국(5.6.9) 숙주미나리무침 소시지떡꼬치(1.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 요구르트(월)(2) 군밤 *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/25.2/180.7/2.2	차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 단호박돈갈비찜(5.6.10.13) 골뱅이야채초무침.(5.6.13) 당면피망잡채.(1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 쿠앤크마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 589.7/19.2/106.9/3.0	찹쌀미밥(친환경) 낙지연포탕(5.6.9.13) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 스틱떡갈비조림(2.5.6.10.12.15.16) 청경채무침(5.6) 깍두기.(9) 달콤멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 592.3/32.0/151.4/3.0
11/6 <b>Mon</b>	11/7 <b>Tue</b>	11/8 <b>Wed</b> 수다날	11/9 <b>Thu</b>	11/10 <b>Fri</b>
찹쌀미밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9.13) 파프리카오이스틱/쌈장(5.6.13) 양송이오믈렛.(1.2.5.6.10.12.13) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 갈릭크로아상(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 597.0/27.2/161.5/3.8	찰기장밥(친환경) 유부우동(1.2.5.6.9.13) 닭봉바베큐소스조림.(5.6.12.13.15) 고등어매실된장구이(7) 유채나물(5.6) 배추김치(9) 모듬과일(단감, 배) *에너지/단백질/칼슘/철 587.5/28.2/175.3/2.4	해시라이스(1.2.5.6.12.13.16.18) 아욱된장국(수제비)(5.6.9) 도토리묵야채무침(5.6.13) 닭꼬치후라이드/칠리소스(5.6.12.13.15) 깍두기.(9) 사과워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/25.3/174.3/8.2	버섯카로틴밥(친환경) 쇠고기무국(5.6.16) 참나물무침(5.6) 오리주물럭(5.6.13) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 586.1/19.7/124.1/3.7	귀리밥(친환경) 새우호박찌개(5.6.9.13.17) 상추사과소스무침(5.6.13) 궁중떡볶음(1.5.6.13.16.18) 치즈블럭돈까스/소스.(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 곡물라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 603.6/25.6/158.8/2.6
11/13 <b>Mon</b>	11/14 <b>Tue</b>	11/15 <b>Wed</b> 수다날	11/16 <b>Thu</b>	11/17 <b>Fri</b>
발아현미밥(친환경) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13) 쇠고기메추리알장조림.(1.5.6.13.16) 양념장야채쌈(5.6.13) 애호박맛살볶음(1.5.6.8) 소보로호오리감자.(5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 584.0/25.1/132.1/3.6	차조밥(친환경) 우렁야채된장국(5.6.9) 미트토마토스파게티(1.2.5.6.12.13.16) 콩나물부추볶음(5) 닭갈비살오븐구이/어린이(5.6.13.15) 배추김치(9) 달콤한꿀 *에너지/단백질/칼슘/철 584.9/25.1/196.0/3.1	쇠고기비빔밥(두부약고추장)(5.6.13.16) 북어채국(1.5.9) 청포묵김가루무침(5.6.13) 동글등심탕수육(1.5.6.10.11.13) 부추무생채(13) 웃담요구르트(블루베리)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 608.3/27.4/297.8/7.8	차수수밥(친환경) 맑은순살아귀탕(5.6.9.13) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 시금치버섯무침.(5.6) 건파래김자반 배추김치(9) 콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 562.9/23.7/241.1/3.2	찹쌀미밥(친환경) 들깨용심이만두국(1.5.6.9.10.16.17.18) 순살간장찜닭(5.6.13.15) 미나리된장무침.(5.6) 파슬리가자미살강정.(5.6.12.13) 배추김치(9) 사과향도샐러드(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 598.6/25.2/140.4/2.0
11/20 <b>Mon</b>	11/21 <b>Tue</b>	11/22 <b>Wed</b> 수다날	11/23 <b>Thu</b>	11/24 <b>Fri</b>
버섯카로틴밥(친환경) 뼈없는감자탕(5.6.10) 상추쫄갓무침.(5.6.13) 두부양념조림(5.6.13.16) 오리훈제/무쌈(1.5.6.13) 배추김치/겉절이(9.13) 초코볼아몬드견과(1.2.4.5.6.14.19) *에너지/단백질/칼슘/철 574.3/26.2/154.8/3.8	찰기장밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 가지피망볶음.(5.6.13) 돼지삼겹고추장구이/파채(5.6.10.13) 버블새우볼/소스(1.5.6.9.12) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 600.3/23.5/153.3/2.2	김밥볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 누룽지 아몬드진미채조림(2.5.6.13.17) 참나물배초무침(5.6.13) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 사과홍삼쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 598.7/30.2/95.7/2.6	귀리밥(친환경) 해물쌈볶음(5.6.9.13.17.18) 오향장육(5.6.10.13.18) 오이양배추냉채(5.6.13) 감자채소소시지볶음(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 메이플파칸파이.(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 600.9/29.8/136.9/3.7	찹쌀미밥(친환경) 쇠고기떡국(1.5.6.16) 순살닭매운찜(5.6.13.15) 쫄갓두부나물(5) 갈치살카레전(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 포도(샤인머스켓) *에너지/단백질/칼슘/철 594.6/26.8/98.7/2.2
11/27 <b>Mon</b>	11/28 <b>Tue</b>	11/29 <b>Wed</b> 수다날	11/30 <b>Thu</b>	 <b>11월 11일</b> <b>가래떡데이</b> <b>농업인의 날</b>
찹쌀옥수수밥(친환경) 순두부찌개(1.5.6.9.16) 갑오징어브로콜리숙회.(5.6.13.17) 돼지고기치즈오븐구이(2.5.6.10.13) 함초김구이 배추김치(9) 우리밀편빵(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 593.4/29.9/176.0/2.5	차수수밥(친환경) 한우갈비탕(1.5.6.16) 시금치들깨나물. 마파두부(5.6.10.12.13.18) 플라이새우/타르타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 골드키위 *에너지/단백질/칼슘/철 598.2/21.2/123.2/4.1	날치알김치볶음덮밥.(5.6.9.10.13.18) 근대된장국(5.6.9) 콩나물냉채.(5.13) 순살간장치킨/치즈스틱(1.2.5.6.12.13.15) 깍두기.(9) 짜먹는딸기요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 609.0/31.3/261.8/2.3	찹쌀미밥(친환경) 맑은대구탕.(5.6.9.17) 세발나물무침.(5.6) 국물떡볶이/어묵바(1.5.6.8.12.13) 닭왕양념조림.(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 596.3/25.7/220.1/2.0	

◇ 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://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.