



11월 영양소식

발행인 : 교 장
편집인 : 교 감
역은이: 영양교사
영양상담실 ☎ 531-6660

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, 뱅어포, 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
당근 	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제 면역력증강
무 	비타민A,C가 풍부해 목감기예방에 최고
감 	비타민A,B,C가 한꺼번에! 비타민의 끝판왕
단호박 	베타카로틴 풍부 유해산소제거 및 노화억제, 성인병예방
사과 	유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소
표고버섯 	항바이러스효과물질 레티난 함유 면역력높이며 위장을 튼튼하게!
고등어 	단백질과 오메가3참고! 면역력 강화 및 뇌세포성장에 탁월 *면역물질의 주성분 단백질

자료출처: 대한영양사협회, 서울대의과대학, 구글 이미지

면역력 UP 습관 알아보기



철저한 위생관리 규칙적인 운동 충분한 수면



규형 잡힌 영양섭취

체온유지

11월 11일은 배배로 데이?!
NO! 가래떡 데이~



가래떡이란?

가래떡은 물에 불린 멥쌀을 뺀 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 토일(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!!

*쌀:유기농 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
 *배추김치(배추, 고춧가루):국내산(짜개용, 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, 우럭(메기) 사용안함!



11/1 **Fri**

찰기장밥
 닭미역국(5.6.15)
 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13)
)
 오이부추무침(5.6.13)
 임연수유자소스구이(5.6.13)
 배추김치(9)
 던킨도넛(스트로베리필드)(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 714.8/30.7/114.1/5.0

11/4 **Mon**

11/5 **Tue**

11/6 **Wed** 수다날

11/7 **Thu**

11/8 **Fri**

버섯카로틴밥
 중국식해물계란탕(1.2.5.6.8.9.13.16.17.18)
 오향장육(5.6.10.13.18)
 감자채볶음(5)
 건파래김자반(5)
 배추김치(9)
 굴
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 538.6/28.6/134.1/5.1

찰보리밥
 육개장(16)
 도라지오이무침(5.6.13)
 견과류간열치볶음(5.6.13)
 등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
 배추김치(9)
 웃담요구르트(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 687.0/21.1/235.9/2.4

불맛불고기필라프(5.6.10.13.15.16.18)
 콩나물국(5.9)
 청경채나물(5.6)
 송리반반치킨(2.5.6.12.13.15.16.18)
 깍두기(9)
 요구르트(2)
 양배추케요네즈샐러드(1.5.12)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 435.7/22.9/289.3/2.4

현미밥
 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)
 비빔만두(1.5.6.10.13.16.18)
 참나물무침(5.6)
 순살삼치데리야끼구이(5.6.13)
 깍두기(9)
 골드파인애플
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 562.5/25.1/123.6/1.9

찰흑미밥
 조랭이떡국(1.5.6.16)
 세발나물겉무침(5.6)
 어묵간장볶음(1.5.6.13)
 제육볶음(5.6.10.13)
 배추김치(9)
 누네띠네(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 587.8/30.1/191.1/2.9

11/11 **Mon**

11/12 **Tue**

11/13 **Wed** 수다날

11/14 **Thu**

11/15 **Fri**

찰흑미밥
 오리탕(5.6)
 실곤약채소무침(5.6.13)
 돈육모듬구이(5.6.10.13)
 배추김치(9)
 뽕배로(1.2.5.6)
 김부각(5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 768.8/23.4/92.2/1.8

찰기장밥
 한우갈비탕(16)
 삼치무조림(5.6.13)
 숙주미나리무침
 오징어김치전(1.5.6.9.17)
 배추김치(9)
 사과
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 659.5/32.0/86.5/3.9

카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18)
 들깨배추된장국(5.6)
 닭다리숯불바베큐구이(5.6.10.12.13.15.16)
 배추김치(9)
 요구르트(2)
 비타민만다린샐러드(1.2.5.6.12.13)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 419.2/22.5/257.8/2.1

차수수밥
 마라탕(2.5.6.10.13.15.16)
)
 양배추찜&쌈장(5.6.13)
 오리간장불고기(5.6.13)
 매실된장고등어구이(7)
 배추김치(9)
 골드키위
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 747.1/33.2/95.1/3.8

작은밥
 단호박스프(2.5.6.13.16)
 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13)
 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 깍두기(9)
 자두 주스
 페퍼로니피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 656.9/22.0/154.9/1.8

11/18 **Mon**

11/19 **Tue**

11/20 **Wed** 수다날

11/21 **Thu**

11/22 **Fri**

차수수밥
 해물누룽지탕(2.5.6.9.13.16.17.18)
 순살달걀비(5.6.13.15)
 참나물겉절이
 두부구이&소고기양념장(5.6.13.16)
 깍두기(9)
 웃담요구르트(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 616.2/29.5/212.7/2.4

찰흑미밥
 청국장찌개(5.9)
 돼지갈비찜(5.6.10.13)
 도토리묵무침(5.6)
 계란말이(1.5.6.12.13.18)
 배추김치(9)
 미니딸기쿠키(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 609.3/30.6/207.9/3.8

햄야채볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18)
 미역두부미소된장국(5.6)
 오리훈제&무쌈(1.5.6.13)
 배추김치(9)
 뿌띠쿨음료(2)
 황도만다린샐러드(1.2.5.6.11)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 499.8/18.1/106.5/1.2

찰기장밥
 경상도식소고기무국(5.6.13.16)
 돼지수육(5.6.10)
 오징어야채초무침(5.6.13.17)
 배추김치(9)
 요구르트(2)
 모듬쌈채소/쌈장(5.6.13)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 496.5/29.9/222.0/3.1

귀리밥
 동태살무국(5)
 계란찜(1)
 오이부추무침(5.6.13)
 맛밤송송떡갈비(5.6.10.15.16)
 배추김치(9)
 핫초코(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 483.4/23.2/249.2/3.4

11/25 **Mon**

11/26 **Tue**

11/27 **Wed** 수다날

11/28 **Thu**

11/29 **Fri**

현미밥
 한방닭곰탕(15)
 매추리알장조림(1.5.6.13)
 유채나물(5.6)
 임연수커레구이(2.5.6.12.13.16.18)
 배추김치(9)
 바움쿠헤(1.2.5.6)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 663.2/30.1/177.6/7.2

버섯카로틴밥
 냉이된장국(5.6.9)
 콩나물무침(5)
 진미채고추장볶음(5.6.13.17)
 치즈블럭돈가스*소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
 배추김치(9)
 망고푸딩
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 422.0/22.2/281.3/7.2

작은밥
 짜장면(5.6.10.13.16)
 소불고기해물짬뽕국(6.9.13.16.17.18)
 맛소창귀바로우강정(1.2.5.6.10.12.13)
 배추김치(9)
 과일샐러드&시리얼(2.5.6.12)
 반달단무지
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 548.1/28.8/169.4/2.4

찰보리밥
 종합어묵국(1.5.6)
 소고기가지볶음(5.6.13.16.18)
 돈갈비꼭찜구이(5.6.10.12.13.15.16)
 배추김치(9)
 딸기우유(2)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 705.6/32.5/278.5/2.3

찰흑미밥
 순대국(2.5.6.10.13.16)
 미나리초무침(5.6.13)
 건파래김자반(5)
 케이준치킨샐러드(1.5.6.15.18)
 깍두기(9)
 핫도그(1.2.5.6.10.12.13.16)
 * 에너지/단백질/칼슘/철
 637.1/22.7/154.8/3.8

◇ 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.