



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

❖ 전체식품: 현미나 빼빼 먹는 생선, 콩·깨처럼 씹이 더 다음 생명을 키울 힘이 있거나 생명이 있을 때의 모습을 그대로 유지한 식품

면역력을 높여주는 식품은?

면역력을 지키는 식품! 잘 먹고 있나요?



돼지고기
(비타민B1&B6, 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

경주영양교사회

면역력을 높이기 위해서 지켜요!



과식을 하지 않는다.

- 유해 산소가 만들어져 몸에 해로움



밥을 먹을 때에는 즐겁게 한다.

- 즐거운 식사 시 면역력 상승



식사를 할 때 TV를 보는 것은 삼간다.

- 과식하기 쉽고 씹는 횟수가 줄어 소화 저하



아침식사를 거르지 않는다.

- 아침식사는 밤새 쉬고 있던 몸의 생체 리듬을 깨워줌



꼭꼭 씹어 천천히 먹어야 과식을 예방할 수 있다.

- 씹는 활동은 뇌의 활성화로 포만감 전달



아침에 일어나서 물을 마신다.

- 아침에 마시는 물은 식욕을 증진시키고 장의 활동을 원활히



6월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
6/2	6/3 대통령선거일	6/4	6/5 초록식단	6/6 현충일
친환경발아찰현미밥 참치김치찌개(5.9) 소시지떡볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 도토리묵새싹무침(5.6.13) 고춧잎무침(5.6.13) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/27.3/322.6/4.3		오리불고기덮밥(5.6.12.13.18) 연두부달걀국(1.5) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 오이부추무침(5.6.13) 배추김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.2/25.3/164.7/3.2	친환경보리쌀밥 잔치국수(1.5.6) 두부/김치볶음(5.9.10.13) 유기농김구이 총각김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/23.6/232.1/4.7	
6/9	6/10	6/11 초록식단	6/12	6/13
친환경찰흑미밥 건새우아욱국(5.6.9) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15) 콩치무조림(5.6.13) 배추김치(9) 애플청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 719.2/45.5/288.9/3.4	친환경찰현미밥 사골미역국(16) 오향장육(5.6.10.13) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 오징어호박전(1.5.6.17) 어항가지볶음(5.6.10.12.13.18) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.3/40.4/174.4/4.2	새우볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.18) 민물새우찌개(9.13) 갑오징어야채초무침(5.6.13.17) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 보쌈김치(9) 요거트/시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 675.3/28.5/343.1/4.4	친환경혼합잡곡밥(5) 순대국(2.5.6.9.10.13.16) 시금치참깨무침(13) 싸먹는오리슬라이스 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 636.5/25.3/128.8/3.0	친환경통밀밥(6) 우렁호박익힌장국(5.6) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.12.13.15.16.18) 달걀찜(1.5.6) 깻잎지(5.6.13) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.1/26.0/279.6/3.5
6/16 초록식단	6/17	6/18	6/19	6/20
친환경발아찰현미밥 순살아구탕(5.13.18) 부추잡채(5.6.10.13) 달걀말이(1.5.6.8) 취나물무침(5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.0/26.5/209.6/7.0	친환경보리쌀밥 꼬들이만두국(1.5.6.9.10.16.18) 바베큐순살치킨구이(1.5.6.12.13.15) 두부양념조림(5.6.13) 숙음열무된장무침(5.6.13) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.9/35.8/224.3/3.8	콩나물비빔밥(5.16) 부추양념장(5.6.13) 북어달걀국(1) 맛탕수육(1.4.5.6.10.13) 마늘쫄무침(5.6.13) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/24.9/175.0/7.2	친환경통밀밥(6) 마라탕(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13) 납작군만두(1.5.6.10.16.18) 보쌈김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 893.2/41.5/141.0/7.5	친환경발아찰현미밥 낙지연포탕 돈육매추리알장조림(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 비타민나물(5.6) 미니햄버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 요구르트(라이트)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/35.6/186.6/3.9
6/23	6/24 초록식단	6/25	6/26	6/27
친환경보리쌀밥 돼지고기김치찌개(5.9.10) 부령클닭튀김(1.2.5.6.15.18) 코다리무조림(5.6.13) 총각김치(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/43.7/189.3/3.7	친환경통밀밥(6) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 브로콜리어묵볶음(1.5.6.13) 삼치데리야끼구이(2.5.6.12.13.16.18) 깻잎순볶음(5) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.5/25.7/168.0/2.6	얼무김치비빔밥(5.9) 약고추장(5.6.10.13.16) 어묵국(1.5.6) 두부담은찰핫도그롤(1.2.5.6.10.12.13.15) 달걀후라이(1.5) 배추김치(9) 기정떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 720.6/23.9/265.7/3.0	친환경찰흑미밥 건새우근대된장국(5.6.9) 닭갈비/눈꽃치즈(2.5.6.13.15.18) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 느타리버섯볶음 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/32.7/203.3/2.9	친환경혼합잡곡밥(5) 영양닭곰탕(15) 한돈큐브스테이크(5.6.10.12.13.18) 모듬쌈/쌈장(5.6.13) 통곡물견과류멸치볶음(1.2.5.6.9.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.1/40.3/106.3/3.1
6/30	 <p style="text-align: center;">☺☺.....☺</p> <p style="text-align: center;">인사를 잘한다는 것은 다른 사람의 '존재' 를 긍정한다는 것을 뜻한다.</p> <p style="text-align: center;">- 김태광의 <인사> 중에서</p>			손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다! 

- ◇ 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 <https://school.jbedu.kr/kssulsa> → 학교소식 → 식생활관 → 급식게시판
- ◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.