



4월 영양 소식

군산동고등학교 2024

날짜 (2024. 4. 1)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요



황사

주로 중국 북부나 몽골의 건조·황토지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흙먼지

미세먼지

미세먼지(PM-10)

크기가 6분의 1 이하
(직경 약 10 μ m)인 먼지 입자

초미세먼지(PM-2.5)

크기가 30분의 1 이하
(직경 약 2.5 μ m)인 먼지 입자

우리 건강에 미치는 영향

황사

호흡기질환(기관지염, 천식 등),
안질환(알레르기 결막염),
이비인후과질환(알레르기 비염),
피부질환 등

미세먼지

천식과 같은 호흡기계 질병 악화, 폐 기능의
저하 초미세먼지 흡입시 폐포까지 직접 침투

미세먼지 농도가 높을 때에는?



가급적
실외활동 자제



안경이나
선글라스 착용



외출시 황사
마스크 착용



긴 소매옷
착용



외출 후
얼굴·손 씻기



하루 1.5L 이상
수분섭취



호흡기 보호, 면역력 향상을 돕는 식품

미나리



체내 중금속을 몸 밖으로 배출할 수 있도록 도와주며, 혈압과 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈액을 맑게 해줘요.

블루베리



비타민C와 베타카로틴이 미세먼지로 인한 체내 염증을 완화시키며, 설포라판이 폐에 붙은 유해물질을 제거해줘요.

배



기관지 계통에 좋은 식품인 배는 기관지염과 가래·기침 완화를 도와줘요.

도라지



도라지는 진해, 거담 작용을 하며, 기관지 활성화와 목 주위 통증을 완화시켜 준답니다.

마늘



면역력에 좋은 아연이 함유되어 있으며, 살균작용이 뛰어난 알리신이 풍부해 수은과 중금속, 노폐물의 체내 축적을 막아줘요.

해조류



미역 등의 해조류에 풍부한 클로렐라는 단백질, 지방, 미네랄, 비타민을 함유하여 중금속 배출에 효과적이에요.

녹차



녹차 속의 타닌과 카테킨은 중금속 유입을 막고, 체내에 쌓이는 것을 억제해요.

홍삼



홍삼은 면역력을 증진하는 대표적인 식품이에요. 미세먼지뿐 아니라 환절기 체력을 북돋아 주는 데 도움을 준답니다.

2024년 4월 1일

군산동고등학교장 (직인생략)



2024년 4월 학교급식 식단 안내(중식)

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed	4/4 Thu	4/5 Fri
차수수밥 토마토미트스파게티 유부장국* 양배추샐러드*싸우전 드레싱 수제왕돈까스&소스* 배추김치 만우절초코쌀뽕* *에너지/단백질/칼슘/철 1.612.6/36.8/295.7/5.5	찰흑미밥 순두부찌개(소스) 상추쌈*꽃고추 돈육고추장볶음-고 바삭달콤고구마치즈구 이* 배추김치 씨없는적포도 *에너지/단백질/칼슘/철 1.067.7/46.0/251.7/3.8	미나리볶음밥* 얼큰샤브칼국수 오이부추무침* 덩성(부추장편)* 배추겉절이 웃담말기요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 1.291.1/45.3/138.4/3.4	찰보리밥 감자옹심이국 돼지갈비단호박찜* 매콤어묵꼬지찜* 모듬야채오븐구이 석박지 *에너지/단백질/칼슘/철 967.4/47.6/322.4/4.6	혼합잡곡밥-고 아귀매운탕* 닭감자매운볶음 맛살마늘종볶음-고 파프리카잡채크로켓- 고 배추김치 식육일케이크 *에너지/단백질/칼슘/철 1.052.8/54.8/200.5/10.0
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
찰기장밥 참치김치찌개 다시마쌈&초장 리얼연양식불고기* 달걀말이 깍두기 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 980.4/36.2/249.6/5.9	찰현미밥 우거지해장국 취나물무침 오리훈제구이*무쌈(중식) 조기구이(조) 배추김치 뽕로로요구르트 *에너지/단백질/칼슘/철 1.387.7/57.8/575.5/5.8	친환경쌀밥(중식) 앵그리버드어묵국* 청창외장아찌 국물떡볶이 순살치킨* 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 846.6/38.1/92.6/1.6	찰흑미밥 냉이된장국* 바질크림추볶이* 콩나물무침 닭갈비 총각김치 후레쉬업(키위*사과맛) *에너지/단백질/칼슘/철 881.5/47.4/294.6/6.9	차조밥* 한방닭곰탕 연근조림* 두부부침/돈육김치볶음 왕새우튀김&소스* 석박지 *에너지/단백질/칼슘/철 913.3/71.5/291.4/10.1
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed	4/18 Thu	4/19 Fri
찰보리밥 두부유부된장찌개 수육*쌈장 알배기배추쌈* 얼무비빔국수 배추김치 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 1.299.6/66.4/282.6/5.3	찰기장밥 불낙전골 모듬소시지데리야끼볶음 미역줄기맛살볶음(석) ㅋㅋ돈까스* 배추김치 레몬에이드* *에너지/단백질/칼슘/철 881.7/50.5/157.7/4.1	작은밥-고 맑은우동장국 양상추샐러드*한라봉 드레싱 청양크림파스타* 스마일감자튀김* 자메이카통다리* 깍두기 *에너지/단백질/칼슘/철 1.122.3/55.2/200.5/3.3	찰흑미밥 쇠고기미역국 민물새우시래기지짐 알알이어묵볶음 닭고기장발라소스조림(비) 배추김치 트로피칼에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 945.8/49.4/321.2/5.4	혼합잡곡밥-고 돈육김치찌개 고등어무조림* 세발나물무침 파닭 총각김치 *에너지/단백질/칼슘/철 981.7/56.2/181.8/3.9
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed	4/25 Thu	4/26 Fri
해물짬뽕국* 버섯&김치만두찜* 쫄단무지무침(조) 짜장덮밥&계란후라이* 동물복지탕수육* 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 1.242.0/51.5/262.8/11.6	차수수밥 부대찌개 안동식당찜 상추겉절이 new갈떡갈떡* 배추김치 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 922.1/64.6/184.3/5.2	셀프충무김밥* 제주식고기국수 오이고추된장무침(조식) 오징어어묵무침* 얼무김치 뽕따소다* *에너지/단백질/칼슘/철 890.1/42.4/270.5/3.3	찰기장밥 근대된장국-고 무생채 숯불갈비맛오리불고기 고기완자전* 배추김치 요거양양(플레인)* *에너지/단백질/칼슘/철 1,039.0/36.5/182.7/3.8	옥수수밥-화산 어묵무국 알갈이나물(조) 로제떡볶이* 크리스피튀닭* 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 1,011.8/54.2/277.1/3.4
4/29 Mon	4/30 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 군산동고등학교 홈페이지에 참여마당 → 이달의식단 → 급식게시판 ◇알레르기정보 -1.난류2.우유3.메밀4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지 고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 ■ 식품수급 상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.		
찰흑미밥 매운콩나물국* 돼지갈비찜 도라지사과초무침 해물볶음우동 배추김치 레드벨벳쿠키(친환경)* *에너지/단백질/칼슘/철 1,383.4/50.5/149.1/3.8	치킨마요덮밥 맑은우동장국 두부양념조림(민짜) 고들오이지무침 떡꼬치(친환경)* 배추김치 *에너지/단백질/칼슘/철 1,077.8/39.1/235.3/4.9			