



2020년 11월호

영양소식

<http://kunsan-gh.hs.kr> 식생활관 440-1150

군산여자고등학교
교 장 : 김 종 기
교 감 : 허 미 영
담 당 : 강 세 라

<건강한 겨울나기>

건강한 겨울나기 비법! 튼튼한 면역력이 정답입니다.

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체 리듬과 저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아지므로 세심한 주의가 필요합니다.



건강한 겨울을 보내기 위해 면역력을 높이는 방법

철저한 위생관리

규칙적인 운동

충분한 수면

균형 잡힌 영양섭취

체온유지



면역력 UP 식습관 알아보기

1. 적당히, 골고루 먹기
2. 도정, 가공을 적게 한 식품 섭취하기
 - ▶ 현미, 콩, 통밀, 뽕어포, 멸치
3. 발효식품 충분히 섭취하기
 - ▶ 김치, 된장, 청국장, 요구르트
4. 섬유질이 풍부한 식품 충분히 섭취하기
5. 적당량의 수분 섭취하기
6. 즐거운 기분으로 식사하기



면역력 UP 일곱가지 슈퍼푸드

| | | | |
|------|---|-----|------------------------------------|
| 표고버섯 | 항바이러스 효과물질 레티난 함유, 면역력을 높이며 위장을 튼튼하게 함. | 단호박 | 베타카로틴 풍부, 유해산소 제거 및 노화 억제, 성인병 예방 |
| 당근 | 베타카로틴 풍부, 유해산소 제거 및 노화 억제, 면역력 증강 | 사과 | 유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중콜레스테롤 감소 |
| 무 | 비타민A, C가 풍부해 목감기 예방에 최고 | 고등어 | 단백질과 오메가3 창고 면역력 강화 및 뇌세포정장에 탁월 |
| 감 | 비타민A, B, C 함유 | | |

자료출처: 대한영양사협회, 서울대의과대학, 구글 이미지

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

| 쌀/밥, 죽, 누룽지 | 김치/배추, 고춧가루 | 쇠고기/가공품 | 돼지·닭·오리 고기/가공품 | 오징어, 낙지/가공품 | 명태/가공품 | 고등어, 참조기, 아귀/가공품 | 갈치/가공품 | 꽃게/가공품 | 미꾸라지/가공품 | 두부/콩, 콩국수, 콩비지 | 다랑어/가공품 | 아귀/가공품 | 주꾸미/가공품 |
|-------------|---|------------------|----------------|-------------|-------------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|
| 국내산 | 김치전제외 김치류:국내산 김치전:배추(국산) 고춧가루(중국산) | 국내산(한우) /별도표시 | 국내산 /국내산 | 별도표시 | 러시아/ 별도표시 (명엽채 등) | 국내산 /별도표시 | 세네갈산 /별도표시 | 중국산/ 별도표시 | 국내산/ 별도표시 | 별도표시 | 가다랑어: 외국산 참치:원양산 | 국내산/ 별도표시 | 베트남산/ 별도표시 |

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://kunsan-gh.hs.kr>)에 안내되어 있습니다.



11월 학교급식 식단 안내



| 11/2 Mon | 11/3 Tue | 11/4 Wed 수다날 | 11/5 Thu | 11/6 Fri |
|--|--|---|--|--|
| 친환경녹미밥 홍합미역국(2.5.6.9.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 달고마떡볶이(1.5.6.13.) 콘샐러드떡갈비구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 청굴에이드(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 853.7/31.9/349.5/4.7 | 친환경혼합잡곡밥(5.) 김치등뼈탕(2.5.9.10.18.) 닭고기카레조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 황도샐러드/요거트D (1.2.5.6.11.) 파채돈까스(1.5.6.10.) 열무김치(9.) 수퍼볼(쿠키&초코)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.3/33.2/136.4/4.1 | 스팸마요덮밥(1.2.5.6.10.13.15.16.) 매콤콩나물국(2.5.9.18.) 돈육볶침(1.2.5.6.10.12.13.16.) 도토리묵무침(5.6.13.) 가자미구이/간장소스(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 자두주스(스위트플럼) * 에너지/단백질/칼슘/철분 920.7/50.9/119.7/4.9 | 친환경기장밥 추어탕(5.6.13.) 복만두찜(고기&김치) (1.5.6.10.16.18.) 새꼬막초무침(5.6.13.18.) 크리미어니연치킨 (1.2.5.6.15.) 깍두기(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 873.8/31.6/227.5/9.3 | 친환경흑미밥 아귀매운탕(2.5.9.12.18.) 사과상추무침(5.6.13.) 청양풍돈육불고기 (5.6.10.13.16.) 왕새우튀김(1.5.6.9.12.) 총각김치(9.) 블루베리동카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 775.9/37.2/117.6/4.8 |
| 11/9 Mon | 11/10 Tue | 11/11 Wed 수다날 | 11/12 Thu | 11/13 Fri |
| 친환경초록통밀밥(6.) 감자애호박된장국 (2.5.6.9.18.) 보코치니샐러드 (1.2.5.6.12.13.) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 자메이카치킨(닭다리)(15.) 섬박지(9.) 플레인요구르트(파스타)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 840/34/304.2/3.6 | 친환경초록통밀밥(6.) 물만두국(1.2.5.6.9.10.16.18.) 무말랭이무침(5.6.13.) 고추꼬꼬탕수육 (1.5.6.12.13.15.) 김치치즈갈릭스테이크 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.) 열무김치(9.) 친환경굴(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 965.3/40/415.9/11.1 | 참치비빔밥(5.6.13.) 청경채표고달걀국(1.2.5.6.9.18.) 곤약매추리알조림(1.5.6.13.) 들깨가루시금치무침(5.6.13.) 카레후라이드치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 초코칩쿠키(로컬)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 734.4/40.7/187.8/7.9 | 친환경현미밥 콩비지감자탕 (2.5.6.9.10.13.18.) 우렁야채초무침(5.6.13.) 오리불고기(5.6.13.) 잡채(5.6.10.13.) 깍두기(9.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 915.1/34.4/203.4/5.7 | 친환경홍미밥 쇠고기육개장(2.5.6.9.16.18.) 마파두부(5.6.10.12.13.18.) 유자단무지냉채(5.13.) 타워함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 총각김치(9.) 머스캐슬 * 에너지/단백질/칼슘/철분 816.3/34.2/149.8/6.2 |
| 11/16 Mon | 11/17 Tue | 11/18 Wed 수다날 | 11/19 Thu | 11/20 Fri |
| 친환경초록통보리밥 전주식콩나물국 (1.2.5.9.15.17.18.) 청경채겉절이(5.6.13.) 까르보나라떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 쭈불고기(5.6.10.13.) 열무김치(9.) 오레오와플(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 871.4/38.1/207.6/4.4 | 친환경차조밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 꽃맛샐러드 (1.5.6.8.12.13.18.) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15.16.18.) 참나물애호박해물전 (1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 비타민D초코우유(5.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 846.6/43.9/457.9/7.4 | 스쿨치밥 (1.5.6.10.12.13.15.18.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 갈치감자조림(5.6.13.) 코울슬로(1.2.5.6.12.13.) 불맛돈육구이(5.6.10.13.18.) 섬박지(9.) 자몽주스(스위트자몽)(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 872.2/58.8/142.7/4.4 | 친환경통곡물밥(5.) 쇠고기무국(2.5.6.9.16.18.) 탕평채(1.5.6.13.16.) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) 칠리새우(1.5.6.9.12.13.) 치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.15.18.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 895.9/34.8/197.5/6.7 | 친환경혼합잡곡밥(5.) 낙지연포탕(2.5.6.9.13.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 꼬들오이지무침(13.) 블랙소이오리불고기(13.) 배추김치(9.) 요구르트(웃담딸기)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 822.6/32.5/231.7/4.6 |
| 11/23 Mon | 11/24 Tue | 11/25 Wed 수다날 | 11/26 Thu | 11/27 Fri |
| 친환경초록통밀밥(6.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 쪽파김치무침(5.6.) 매콤한류음우동 (1.5.6.8.9.13.16.17.18.) 탄두리오리훈제 (2.5.6.12.13.16.18.) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 902.4/32.1/144.5/4.1 | 친환경홍미밥 매콤어묵가락국수(1.2.5.6.9.18.) 양파매실장아찌(5.6.13.) 주꾸미닭볶음(5.6.13.15.) 크림에그함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 814.1/47.7/146.1/5.3 | 친환경찰쌀밥 전복삼계탕(2.5.9.13.15.18.) 근대고추장무침(5.6.13.) 고봉감자돈까스 (1.5.6.10.12.13.18.) 연어갈릭스테이크구이 (1.2.5.6.13.) 배추김치(9.) 블루베리크림치즈찰떡(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 862.4/38.6/150.5/4.4 | 원격수업 | 원격수업 |
| 11/30 Mon | | | | |
| 원격수업 | | | | |

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 440-1150)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산여자고등학교 홈페이지 (<http://kunsan-gh.hs.kr>) → 향파소식 → 식생활관 → 급식게시판을 참조해주세요.