

## 〈 건강을 지키는 힘! 면역력 〉

### □ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 **외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘**을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있습니다. 또한, 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗기기 때문에 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

### □ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① **햇볕을 쬐어** 면역력을 높일 수 있는 비타민D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② **충분한 수면**을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ **물을 충분히 마셔** 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ **크게 웃어** 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분비가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ **자주 환기를 시키고** 그렇지 못할 경우, 유해 물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



### □ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>1. 표고버섯</b> 기운을 돋우고 위장을 튼튼하게!</p>                    | <p><b>2. 단호박</b> 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!</p>       | <p><b>3. 사과</b> 비타민 C가 풍부해 기력은 UP! 혈액순환 왕성! 푸석해진 피부에도 굿!</p>  |
| <p><b>4. 감</b> 풍부한 비타민 A, B, C가 감기예방과 함께 피부미용에도 Good~</p>  | <p><b>5. 고등어</b> 단백질과 오메가3 최고! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!</p>  | <p><b>6. 당근</b> 면역력 강화와 세균감염 방지 1+1 효과!</p>                    |
| <p><b>7. 무</b> 비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고!</p>             |  |   |

※ **잠깐!** 한 가지 영양소나 음식만을 섭취하는 것보다는 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰주는 것이 면역력 증강에 중요합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처 검색]

### ◆ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내 ◆

- |                     |                                   |                              |
|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| * 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산  | * 콩:국내산, 두부콩:국내산                  | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소)                   | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)        |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산                      | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산      |
| * 수산물 가공품 : 국내산     | * 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 |                              |

# < 11월 식단표 >

## ◇ 알레르기 정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아  
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함)

## ◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도

알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.

## ◇ 당일 급식사진은 학교홈페이지에 게시되어있습니다.

## ◇ 영양량 및 원산지, 알레르기 정보 안내 : <http://muju.hs.kr> -> 알림마당

11/1 **Fri**

친환경통밀쌀밥\* 6.  
생일축하미역국\*5.6.13.16  
한우불고기\*6.8.13.16.18.  
파프리카감자채볶음\*  
2.5.6.10.  
상추깻잎쌈&쌈장\*  
1.5.6.9.10.13.18.  
배추김치\* 9.13.  
생일축하레벨벳케이크  
\* 1.2.5.6.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
826.8/39.2/182.4/7.4

11/4 **Mon**

친환경잡곡밥\* 5.  
돈육김치찌개\*5.9.10.13.  
치즈미트볼조림\*  
1.2.4.5.6.10.12.13.15.118.  
고등어카레구이\*  
2.5.6.7.13.16.  
열무된장무침\* 5.6.18.  
깍두기\* 9.13.  
골드키위\*  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
916.2/40.2/234.2/5.3

11/5 **Tue**

친환경현미찹쌀밥\*  
근대된장국\* 5.6.9.13.18.  
제육볶음\* 5.6.10.13.18.  
비빔야채만두\*  
1.5.6.10.12.13.16.18.  
시금치무침\* 5.6.18.  
배추김치\* 9.13.  
수제블루베리요거트\*  
2.5.6.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
963.6/37/336.7/7.7

11/6 **Wed**

작은밥&김자반\* 13.  
돈코츠라멘\*  
1.2.5.6.10.13.15.16.  
짬뽕소용포\*  
1.5.6.10.16.18.  
배추김치\* 9.13.  
\*  
반달단무지무침\*  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
1074.2/39.6/275.2/6.6

11/7 **Thu**

친환경칼슘찹쌀밥\*  
김치콩나물국\* 5.9.13.18.  
춘천닭갈비\*2.5.6.13.15.  
삼색계란찜\* 1.2  
청경채겉절이\* 13..  
배추김치\* 9.13.  
친환경사과주스\* 5.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
798.6/42.2/256.2/6.4

11/8 **Fri**

친환경통밀쌀밥\* 6.  
우동장국\*1.5.6.9.13.16.18  
도톰한등심돈까스&로즈  
마리소스\*1.2.5.6.10.12.13  
.15.16.17.18.  
까르보나라파스타\*  
1.2.5.6.10.13.16.18.  
배추김치\* 9.13.  
갈릭허니미니브레드\*  
1.2.5.6.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
946.2/38.4/233.2/5.1

11/11 **Mon**

친환경찰기장밥\*  
닭곰탕&다진양념\*  
5.6.8.13.15.18.  
돈육짜장불고기\*  
2.5.6.10.13.18.  
숙갓두부무침\* 5.  
배추김치\* 9.13.  
소시지를 품은 떡\*  
1.2.5.6.12.13.15.16.18.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
980.4/38.4/122.6/6.6

11/12 **Tue**

친환경현미찹쌀밥\*  
두부된장찌개\* 5.6.13.18.  
돼지고기수육\*  
1.5.6.9.10.13.18.  
메밀비빔국수\*3.5.6.13.16.  
상추깻잎쌈&쌈장\*5.6.13.  
무말랭이고춧잎무침\*  
5.6.13.  
배추김치\* 9.13.  
시험대박참쌀떡\* 2.5.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
982.3/41.8/262.2/8

11/13 **Wed**

돈까스덮밥\*  
1.2.5.6.10.13.16.18.  
미소된장국\* 5.6.13.18.  
꽃두부샐러드&흑임자드  
레싱\* 1.5.12.16.18.  
깍두기\* 9.13.  
반달단무지무침\*  
수제미니피자\*  
1.2.5.6.10.12.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
899.4/39.4/293.7/5.8

11/14 **Thu**



< 대학수학능력시험 >

11/15 **Fri**

친환경통밀쌀밥\* 6.  
순두부찌개\*  
1.5.6.9.10.12.13.16.18.  
안동찜닭&당면\*  
2.5.6.8.13.15.18.  
참쌀콩멸치볶음\*  
4.5.6.13.18.  
배추김치\* 9.13.  
단호박죽\* 13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
965.9/46.8/262.6/6.5

11/18 **Mon**

친환경잡곡밥\* 5.  
육개장\* 1.5.6.13.16.18.  
갈릭크런치생선까스&타  
르타르소1.2.5.6.12.13.18.  
해물볶음우동\*  
1.5.6.9.13.15.17.18.  
깻잎순볶음\* 5.6.18.  
배추김치\* 9.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
952.1/35.6/367.3/5.9

11/19 **Tue**

친환경현미찹쌀밥\*  
참치김치찌개\*  
5.6.9.12.13.18.  
돈육고추장불고기\*  
2.5.6.10.13.18.  
건도토리묵야채볶음\*  
5.6.13.18.  
배추김치\* 9.13.  
모짜렐라치즈샐러드\*  
1.2.5.6.10.12.13.16.18.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
778.1/34.7/188.2/5.2

11/20 **Wed**

롱롱쉬림프&카레라이스\*  
1.2.5.6.9.10.13.16.  
실파달걀국\* 1.13.  
까르보나라떡볶이\*  
2.5.6.10.13.16.  
오이부추무침\* 5.6.13.  
깍두기\* 9.13.  
친환경사과주스\* 5.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
945.8/28.7/198.1/6

11/21 **Thu**

친환경칼슘찹쌀밥\*  
얼갈이된장국\* 5.6.13.18.  
오리주물럭&무쌈\*  
5.6.13.18.  
우엉어묵볶음\*1.5.6.13.18.  
배추김치\* 9.13.  
전남친토스트\* 1.2.5.6.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
942.7/37.4/252.2/7

11/22 **Fri**

친환경통밀쌀밥\* 6.  
순대국&다진양념\*  
5.6.10.13.16.18.  
자반고등어찜&양념장\*  
5.6.7.13.18.  
오징어김치전\*  
1.5.6.9.13.17.18.  
부추양파초무침\*5.6.13.18  
석박지\* 9.13.18.  
골드파인애플\*  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
834/41.4/157.4/7.7

11/25 **Mon**

친환경잡곡밥\* 5.  
아욱된장국\* 5.6.9.13.18.  
매운돼지갈비찜\*  
5.6.10.13.18.  
새송이늘깨볶음  
5.6.13.18.  
실곤약무침\* 5.6.13.  
배추김치\* 9.13.  
씨없는 청포도\*  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
783.5/31.1/209.5/5.3

11/26 **Tue**

친환경현미찹쌀밥\*  
돈육청국장찌개\*  
5.6.9.10.13.18.  
닭볶음탕\* 5.6.9.13.15.18.  
애호박부추전\* 5.6.  
도토리묵상추무침\*  
5.6.13.18.  
배추김치\* 9.13.  
아이리브요거트(복숭아)\*  
2.11.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
981.7/45.6/367.1/6.3

11/27 **Wed**

삼겹살김치덮밥\*  
5.6.9.10.13.18.  
무채들깨국\* 13.  
달걀후라이\* 1.5.  
마늘쫄무침\* 5.6.13.  
깍두기\* 9.13.  
두부담은찰도그롤\*  
1.2.5.6.10.12.13.15.18.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
988/35.1/413.1/5.7

11/28 **Thu**

친환경칼슘찹쌀밥\*  
애호박고추장찌개\*  
5.6.10.13.18.  
훈제오리양장피볶음\*  
5.6.13.18.  
삼치카레구이\*  
2.5.6.13.16.  
메추리알감자조림\*  
1.5.6.13.18.  
배추김치\* 9.13.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
962.5/53.9/203.2/8.2

11/29 **Fri**

친환경통밀쌀밥\* 6.  
돈등뼈감자탕\*  
5.6.9.10.13.18.  
연양식바삭불고기&파채\*  
1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.  
열무된장무침\* 5.6.18.  
석박지\* 9.13.18.  
양상추샐러드&키워드레  
싱\*1.2.5.6.10.12.13.16.18.  
\*  
에너지/단백질/칼슘/철분  
934.7/47.5/240.1/5.4