

12월 영양소식지



겨울철 영양관리

건강한 겨울을 보내기 위한 **면역력 높이기 방법!**



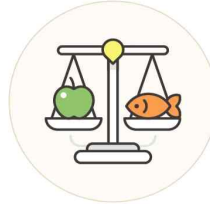
철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

면역력 UP 감기 예방수칙



청결이
최선의 예방책

감기처럼 바이러스 감염으로 오는 질병들을 예방하기 위해서는 외출 후 집으로 돌아오면 손과 발을 깨끗하게 씻어야 해요!



충분한 수분섭취

물은 우리 몸의 노폐물을 배출시켜주고 신체기능을 항상 시켜주기 때문에 하루 7~8잔의 물을 섭취하도록 해요!



적정한 실내온도와
습도 유지

온도 변화가 크면 면역력이 약해지기 때문에 실내·외 온도차를 5°C이하로 해주세요. 온도와 습도가 높아지면 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬워지므로 환기를 2시간에 한 번 꼭 해주세요!
- 겨울철 적정 실내온도 19~20°C
- 적정 실내습도 40~60%



골고루 먹고
면역력 높이기

면역을 높이기 위해서는 영양소를 골고루 섭취해주어야 해요. 비타민, 탄수화물, 미네랄, 물, 단백질 등을 부족하지 않게 충분히 섭취해줘요!



가벼운 운동

운동을 하면 혈액순환을 좋게하여 부교감 신경을 활성화 시켜줘요. 이때 부교감 신경이 면역계를 자극하여 면역력을 높여주는 역할을 해요. 운동을 규칙적으로 하는 것만으로도 면역력을 강화시켜 감기를 예방할 수 있어요!

면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



단호박

베타카로틴 풍부.
유해산소 제거 및 노화억제,
성인병 예방



당근

베타카로틴 풍부.
유해 산소 제거 및 노화억제,
면역력 증강



고등어

단백질과 오메가3 최고!
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월
*면역물질의 주성분 단백질



표고버섯

항바이러스 효과 물질
레티난 함유. 면역력 높이며
위장을 튼튼하게!



무

비타민A, C가 풍부,
목감기 예방에 최고



감

비타민A, B, C가 한꺼번에!
비타민의 끝판왕!



사과

유기산과 펙틴이 풍부,
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소

【 2024학년도 12월~1월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

12/2	12/3	12/4 [세계테마밥상]	12/5	12/6
친환경찰보리밥 애호박돼지고기찌개(5.6.10) 순살달걀비(5.6.13.15) 메밀전병(2.3.5.6.10.18) 청경채나물(선택) 배추김치(선택)(9) 밤티라미수(1.2.5.6.10.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 750.0/40.8/77.5/2.9	친환경파쇄서리태밥(5) 김치콩나물국(5.9) 삼치간장구이(5.6.13.18) 오리훈제/무쌈/머스터드 (1.2.5.6.13.16.18) 숙갓두부부침(선택)(5) 깍두기(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.5/36.6/134.9/1.6	친환경강황쌀밥 인도커리&난 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 모듬채소피클 상추겉절이(선택)(5.6.13) 망고라씨(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 921.7/38.8/189.5/2.9	친환경기장밥 육개장(5.6.13.16) 순대볶음(2.5.6.10.13.16) 함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 새송이버섯숙회(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 866.7/30.8/168.5/6.6	고추참치비빔밥 (1.5.6.12.13.16) 근대된장국(5.6.9) 한입돈까스(1.5.6.10.12) 배추김치(선택)(9) 딸기잼샌드위치(1.2.5.6) 초코두유(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,032.7/33.5/294.3/4.2
12/9 [생일밥상]	12/10	12/11 [수다날]	12/12	12/13 [저탄소 그린밥상]
친환경쌀밥 황태미역국(5.6) 한우불고기(5.6.13.16.18) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 냉이된장부침(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(당근크럼) (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 756.1/38.2/172.1/5.8	친환경흑미밥 온도토리묵채국(5.6.9.13) 미트볼조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 진미채볶음(1.5.6.13.17) 아귀콩나물찜(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 초코칩쿠키(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.0/31.4/156.3/3.0	미니밥(선택) 토마토스파게티 (1.2.5.6.12.13.16) 크림스프(2.5.6.13.16) 생오이피클 랍스터구이(1.2.5.6) 배추김치(선택)(9) 컵아이스크림(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 913.4/28.0/289.3/2.6	친환경혼합잡곡밥(5) 부산식돼지국밥(5.6.10.13.16) 치킨너겟/머스터드 (1.2.5.6.13.15) 갈치구이(5.6) 깍두기(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 650.5/27.2/67.6/1.9	친환경찰보리밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 주꾸미볶음(5.6.13) 달걀말이(1.5) 고르곤졸라피자(2.5.6) 깍두기(선택)(9) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/38.9/193.0/5.6
12/16	12/17	♥한빛Pick12/18 [수다날]	12/19	12/20 [축제]
친환경쌀밥 꽃게매운탕(5.6.8.13) 목은지닭볶음(5.6.9.13.15) 김부각(5.6) 연근조림(선택)(5.6.13) 열무김치(선택)(9) 갈릭파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.0/27.6/188.6/3.2	친환경찰현미밥 건새우아욱국(5.6.9) 돈육숙불구이&대파채 (5.6.10.13.18) 삼치마요구이(1.5.13) 청포묵무침(선택)(1.5.6.13) 배추김치(선택)(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 707.9/43.0/203.0/2.7	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 맑은콩나물국(5) 국물떡볶이(1.5.6.13) 한입핫도그(1.2.5.6.10.18) 배추김치(선택)(9) 레몬아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 1,025.4/33.1/265.1/3.7	친환경흑미밥 순댓국/다진양념 (2.5.6.9.10.13.16) 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18) 잔멸치견과류볶음(4.5.6.13) 부추양파무침(선택)(5.6.13) 석박지(선택)(9) 열대과일샐러드(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.7/31.8/220.4/5.7	달걀볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 마라탕 (1.2.4.5.6.10.12.13.15.16.17.18) 몽실몽실탕수육 (5.6.10.12.13.16.18) 오이무침(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 오렌지주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,009.8/32.6/213.7/10.1
12/23	12/24	12/25	12/26	12/27 [저탄소 그린밥상]
친환경흑미밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13) 두부구이(양념간장)(5.6) 비엔나케첩볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 시금치나물(선택) 배추김치(선택)(9) 과일샐러드(딸기)(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 821.0/38.2/185.9/3.6	친환경찰보리밥 소고기뭇국(5.6.16) 오징어볶음(5.6.13.17) 바베큐폭립(5.6.10.12.13) 카프레제샐러드(선택)(1.2.5. 6.12.13) 배추김치(선택)(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 854.7/49.5/119.2/3.0	 MERRY CHRISTMAS	친환경쌀밥 뜨덕이만둣국(1.5.6.10.16.18) 오리버섯불고기(5.6.13) 참치마요&김구이 (1.5.13.16.18) 세발나물초무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 옛날호떡(1.2.4.5.6.14) * 에너지/단백질/칼슘/철 950.7/32.5/158.4/3.0	친환경기장밥 청국장찌개(5.6.9) 크림커리우동 (2.5.6.12.13.16.18) 에비카츠(1.5.6.9) 김치볶음(선택)(9) 열무겉절이(선택)(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.5/24.3/228.0/3.6
12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
친환경혼합잡곡밥(5) 추어탕(5.6.13) 메추리알장조림(1.5.6.13) 치킨까스(1.2.5.6.12.15.16.18) 생갓잎김치(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 백향과요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 874.8/59.8/1,573.5/17.4	친환경차조밥 순두부찌개(5.6.10) 순살간장찜닭 (5.6.13.15.16.18) 풀면채소무침(5.6.13) 콩치구이/와사비장(선택) (5.6.13) 배추김치(선택)(9) 샤인머스켓주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 773.4/37.9/142.0/3.3	 HAPPY NEW YEAR	친환경찰보리밥 사골떡국(1.16) 고추장불고기(5.6.10.13) 건파래볶음(5.13) 코다리조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.3/43.2/109.4/2.9	친환경쌀밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 투움바스파게티 (1.2.5.6.9.13.15.16.17.18) 양송이오믈렛 (1.2.5.6.10.12.15.16) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 753.8/35.0/208.0/3.1
1/6 [생일밥상]	1/7	❖ 알레르기 유발 식품 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 위의 19가지 알레르기 유발식품을 식단표에 표기하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 070-4006-8755)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.		
친환경흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 콩나물잡채(1.5.6.13.18) 양배추찜/양념장(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(스트로베리) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 915.7/33.0/176.8/3.9	미니밥(선택) 짜장면(5.6.10.13.16) 파송송달걀국(1) 유린기(1.5.6.15) 단무지/배추김치(선택)(9) 금메달초콜릿(2.5) 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 841.0/40.2/218.4/4.5			

※ 위 식단과 식재료 원산지는 학사 일정 또는 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.