

겨울철 영양관리



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

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 차고! 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

【 2023학년도 12월~1월 학교급식 식단 안내 】

남원한빛중학교

❖ 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

위의 19가지 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

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.

12/1 [2학기2차교사]

김치볶음밥(5.6.9.10.13)
실파달갈국(1)
숙주나물무침
총각김치(선택)(9)
임실치즈핫도그
(1.2.5.6.10.12.13.16)
엔요요구르트(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
755.3/30.7/298.9/2.9

12/4 [생일밥상]	12/5	12/6 [수다날]	12/7	12/8
친환경흑미밥 황태미역국(5.6) 한우불고기(5.6.13.16.18) 해물볶음우동 (5.6.8.9.13.17.18) 고사리나물(선택)(5.6) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(초코)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.1/41.9/168.6/5.4	친환경쌀밥 애호박돼지고기찌개(5.6.10) 탄두리치킨 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 아귀콩나물찜(선택)(5.6.13) 고구마맛탕(5.13) 배추김치(선택)(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 812.6/34.1/118.9/3.4	햄마요덮밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 복어국(1.5) 흑임자죽(선택)(13) 한입단무지 군만두(1.5.6.10.16.18) 배추김치(선택)(9) 핫초코(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 852.5/29.6/267.9/12.1	친환경기장밥 김치콩나물국(5.9) 치킨커틀렛(1.2.5.6.12.15.16) 도토리묵무침(5.6.13) 갈치조림(선택)(5.6.13) 깍두기(선택)(9) 열대과일샐러드(아이스) (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 719.7/32.9/108.2/2.6	친환경찰보리밥 근대된장국(5.6.9) 치즈블랙타이거새우(1.2.9) 소시지팬네볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 세발나물초무침(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 딸기품은구운도넛(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/34.0/147.5/2.3
12/11	12/12	12/13 [수다날]	12/14	12/15 [저탄소 그린밥상]
친환경혼합잡곡밥(5) 건새우아육국(5.6.9) 쫄면채소무침(5.6.13) 삼겹살구이(5.6.10.13) 친환경상추쌈(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 톡톡감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 988.9/35.1/236.6/3.0	친환경찰보리밥 순두부찌개(5.6.10) 순살닭갈비(5.6.15) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오징어숙회(선택)(5.6.13.17) 배추김치(선택)(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 855.0/42.8/195.2/4.0	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 꼬치어묵국(1.5.6) 오이무침(5.6.13) 소이허니치킨(5.6.13.15) 배추김치(선택)(9) 크로칸슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 917.1/43.4/209.6/3.0	찰옥수수밥 꽃게매운탕(5.6.8.13) 고추장불고기(5.6.10.13) 감자볶음(5) 카프레제샐러드(선택) (1.2.5.6.12) 배추김치(선택)(9) 콤비네이션조각피자 (1.2.5.6.12.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 732.4/42.9/290.9/3.2	친환경흑미밥 잔치국수(1.5.6) 콩단백직화구이(5.6.12.13) 가자미까스&타르타르소스 (1.5.13) 배추김치무침(9.13) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 634.2/26.0/190.5/3.4
12/18	12/19	12/20 [수다날]	12/21	12/22 [축제]
친환경쌀밥 부산식돼지국밥(5.6.10.13.16) 낙지주꾸미볶음(5.6.13) 치킨너겟/머스터드S (1.2.5.6.13.15) 섞박지(선택)(9) 파김치(선택)(9.13) 감귤 * 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/33.2/78.1/3.1	친환경차조밥 맑은콩나물국(5) 묵은지닭볶음(5.6.9.13.15) 건파래볶음(5.13) 공치구이/와사비장(선택) (5.6.13) 배추겉절이(선택)(9.13) 모닝빵샌드위치(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.0/32.0/193.8/3.5	문어술밥(양념장)(5.6) 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 단무지채무침 배추김치(선택)(9) 뱅글뱅글소시지 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 망고&황도(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 764.1/27.4/195.8/4.7	친환경수수밥 새알심만둣국 (1.5.6.10.13.15.16.18) 참치&김구이(1.5.13.16.18) 아삭이고추무침(선택)(5.6.13) 흑초소스오리주물럭 (5.6.12.13.16.18) 배추김치(선택)(9) 방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.0/29.5/113.3/3.1	한빛밥버거(1.5.9.16.18) 파송송달갈국(1) 바베큐볶음(5.6.10.12.13) 무생채(13) 동지팔죽(선택)(13) 배추김치(선택)(9) 크리스마스케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 * 904.6/41.5/175.6/3.7
12/25	12/26	12/27 [수다날]	12/28	12/29
 <p>MERRY CHRISTMAS</p>	친환경파쇄서리태밥(5) (은)도토리묵채국(5.6.9.13) 연양식불고기(파채) (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 마파두부(5.6.10.12.13.18) 청경채나물(선택) 깍두기(선택)(9) 호떡(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 774.8/26.5/209.1/3.7	김가루주먹밥 팽이유부장국(5.6.7.18) 닭오분구이(반각) (5.6.12.13.15.16) 양념감자(2.5.6.13) 무피클 배추김치(선택)(9) 자몽차츰주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 965.2/49.1/187.8/11.8	친환경찰보리밥 청국장찌개(5.6.9) 오이부추무침(9.13) 고구마치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16) 삼치무조림(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 과일샐러드(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.5/30.8/248.2/3.7	친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 안동식찜닭(5.6.13.15.16.18) 애호박완자전 (1.2.5.6.10.15.16.18) 야채샐러드(선택)(2.5.6.12.13) 깍두기(선택)(9) 고기부추찜빵(1.5.6.10.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 851.6/36.7/156.5/3.2
1/1	1/2 [생일밥상]	1/3 [수다날]	1/4	
 <p>HAPPY NEW YEAR</p>	친환경혼합잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 매운갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13) 숙갓두부무침(선택)(5) 배추김치(선택)(9) 생일축하케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 794.1/31.8/168.1/3.8	추억의도시락 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 미소된장국(5.6) 마라떡볶이(1.5.6.10.15.16) 단호박죽(선택)(13) 깍두기(선택)(9) 딸기요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.8/32.5/355.4/3.0	친환경기장밥 냉이국(5.6.9) 카레감자채볶음 (2.5.6.12.13.16.18) 에그카츠(1.2.5.6.10.12.13.16) 새송이버섯숙회(선택)(5.6.13) 배추김치(선택)(9) 컵아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.7/19.1/210.9/4.9	

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