



# 가정통신문

남원용성중학교  
주소 : 남원시 춘향로 73번지  
( <http://www.nwys.ms.kr> )  
교무실 : (063) 633-4549  
팩스 : (063) 631-4734

11월 영양소식

## < 건강을 지키는 힘! 면역력! >

### □ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있는데요, 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 수면을 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

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

1. 표고버섯 기운을 돋우고 위장을 튼튼하게!



2. 단호박 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!



3. 사과 비타민 C가 풍부해 기력은 UP! 혈액순환 왕성! 무척해진 피부에도 굿!



#### 4. 감

풍부한 비타민 A, B, C가 감기예방과 함께 피부미용에도 Good~



#### 5. 고등어

단백질과 오메가3 창고! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!



#### 6. 당근

면역력 강화와 세균감염 방지 1+1 효과!



#### 7. 무

비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고!

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

### ◇ 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
- \* 축산물가공품: 국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게: 국내산
- \* 참조기, 미꾸라지: 국산
- \* 낙지: 베트남산, 명태(코다리): 러시아산
- \* 갈치: 세네갈산
- \* 수산물 가공품: 수입산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용



# 11월 학교급식 식단 안내



## 감기, 잘가~

먹는 음식이 우리의 몸을 만들기 때문에  
건강한 식습관은 훌륭한 감기 예방법이고  
또 평생 건강을 만드는 초석이 됩니다

좋은 음식은  
아름답다 낫다.

11/1 **Fri** 생일밥상

수수밥  
소고기미역국 13.16.  
매운돼지갈비 5.6.10.  
숙주나물, 꿀떡 5.13.  
감자채볶음 5.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
740.2/29.9/117.2/5.5

11/4 **Mon**

11/5 **Tue**

11/6 **Wed** 수다날

11/7 **Thu**

11/8 **Fri**

현미밥, 떡국 1.13.16.  
어묵메추리알장조림  
1.5.6.13.  
꼬막오이무침 5.6.13.  
모듬소시지팔보채  
1.2.5.6.9.10.13.17.18.  
글레이즈 미니링 1.2.5.6.13.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
802.6/30.7/191.6/6.1

기장밥  
닭개장 13.15.  
도라지무침 5.6.13.  
파래볶음 5.13.  
치즈연어가스 1.5.6.13.  
방울토마토 12.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
740.5/27.9/119.9/3.3

제육김치덮밥  
5.6.9.10.13.18.  
아욱국 5.6.13.  
김말이튀김 1.5.6.  
무생채 김치 9.13.  
쿠키엔초코슈 1.2.5.6.13.  
식혜(남원)  
양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
799.9/31.5/177.4/5.8

보리밥  
꼬불꼬치어묵국 1.5.6.13.16.  
삶은달걀 1.  
치즈떡볶이 1.2.5.6.13.  
순대 6.10.13.  
김치 9.13.  
이오요구르트 2  
양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
801.7/44.3/262.2/5.9

흑미밥  
오징어무국 13.17.  
우영땅콩조림 4.5.6.13.  
김치닭볶음 5.6.9.13.15.  
훈제오리헬슬라이스  
콤비네이션피자  
1.2.5.6.10.12.13.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
793.8/44.1/193.7/4.6

11/11 **Mon**

11/12 **Tue**

11/13 **Wed** 수다날

11/14 **Thu**

11/15 **Fri**

귀리밥  
닭미역국 5.6.13.15.  
열무된장무침 5.6.  
어묵고추장볶음 1.5.6.13.  
미니바베큐폭립  
5.6.10.12.13.  
톡톡초코스타(빼빼로)  
1.2.5.6.13.16.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
745.1/34.1/208.6/4.5

현미밥  
소고기무국 13.16.  
콩나물무침 5.  
돼지오징어볶음  
5.6.10.13.17.  
회오리감자 5.13.  
허니버터연근칩 2.5.13.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
787.2/37/153.3/6.2

새우볶음밥  
2.5.6.9.10.12.13.  
짬뽕국 6.9.10.13.17.18.  
매콤곰창지집만두  
1.5.6.10.16.18.  
김치 9.13. 바나나  
친환경요구르트 2.  
단무지무침 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
785.1/32/301.5/8.2

수수밥  
복어국 1.13.  
두부조림 5.13.  
부추겉절이 9.13.  
돼지고기오븐구이 5.10.13.  
김치 9.13.  
말랑말랑망고푸딩 1.5.13.  
양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
764/43.2/206.6/5.7

기장밥  
삼색옹심이만두국  
1.5.6.10.13.  
썩갓나물  
닭꼬치구이 5.6.12.15.  
김치 9.13. 쫄면 5.6.13.  
사과 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
785.7/26.9/274.9/7.6

11/18 **Mon**

11/19 **Tue**

11/20 **Wed** 수다날

11/21 **Thu**

11/22 **Fri** 국없는날

흑미밥  
순대국 5.6.9.10.13.  
마파두부 5.6.10.12.13.  
생선가스튀김(타르타르소스)  
1.5.13.  
상추겉절이 5.6.김치 9.13.  
전통한과 5.6.13.양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
767.9/30.8/198/6

귀리밥  
된장찌개 5.6.13.  
비엔나소시지볶음  
1.2.5.6.10.12.13.  
간장양념통닭  
2.5.6.12.13.15.  
근대무침 5.6. 김치 9.13.  
토마토 12. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
801.8/40.1/154/5.2

치킨밥  
1.5.6.12.13.15.16.18.  
새우탕 5.6.9.13.  
미나리무침 5.6.13.  
파인애플(조각) 5.13.  
파파베어도넛 1.2.5.6.13.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
801.3/40.6/166.1/5.4

현미밥  
돼지갈비김치찌개  
5.6.9.10.13. 가지나물  
미역국수채소무침 5.6.13.  
오리주물럭 5.6.13.  
우리참쌀 오겉초코모찌롤  
1.2.5.10.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
765.2/36/233.1/7.7

스파게티 1.2.5.6.10.12.13.  
닭살떡강정  
1.2.5.6.12.13.15.16.18  
오이피클 13. 김치 9.13.  
한라봉쥬스 5.13.  
열대과일샐러드 1.2.5.6.12.13.  
레드벨벳치즈케익 1.2.5.6.13.  
양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
794/24.2/72.8/4

11/25 **Mon**

11/26 **Tue**

11/27 **Wed** 수다날

11/28 **Thu**

11/29 **Fri**

기장밥  
아귀탕 5.9.13. 슈음배추무침  
닭고구마볶음 5.6.13.15.  
방울토마토 12.  
소떡소떡(꼬치) 5.6.12.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
802.1/40.6/140.3/5

보리밥  
순두부찌개 1.5.13.17.18.  
돼지고기김치찜 9.10.13.  
무생채, 김치 9.13.  
꿀, 햄피자  
2.5.6.10.12.13.16.18.  
양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
760.2/42.2/214.3/4.9

연어달걀볶음밥 1.5.6.13.  
근대된장국 5.6.13.  
오이소박이 5.6.9.13.  
흰다리 새우까스  
1.5.6.9.13.  
친환경요구르트 2.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
744.8/28.1/317.1/4.6

귀리밥  
갈비탕 13.16.  
계란찜 1.  
애호박무침 13.  
콩나물불고기 5.6.10.13.  
수제마늘빵 1.2.5.6.13.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
862/44.9/144.4/8

현미밥  
부대찌개 2.5.6.9.10.13.  
시금치나물 김부각 5.  
치즈닭갈비 2.5.6.13.15.18.  
도라에몽달콤슈크림만쥬  
1.2.5.6.13.16.  
김치 9.13. 양념류 5.13.  
에너지/단백질/칼슘/철분  
800.8/45/212.8/5.8

※ 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) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎ 633-7507)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

### 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

용성중학교 홈페이지 (<http://www.nwys.ms.kr/>) → 학교소식 → 식생활관 → 이달의 식단\*급식게시판