



가 정 통 신 문

11월 영 양 소 식

남 원 용 성 중 학 교
주 소 : 남원시 춘향로 73번지
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

< 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 쬌어 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! 푸석해진 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 냐다.

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**

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

11/5 **Tue**

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

11/6 **Wed** 수다날

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

11/7 **Thu**

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

11/8 **Fri**

흑미밥
오징어무국 13.17.
우영땅콩조림 4.5.6.13.
김치닭볶음 5.6.9.13.15.
훈제오리햄슬라이스
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**

귀리밥
닭미역국 5.6.13.15.
열무된장무침 5.6.
어묵고추장볶음 1.5.6.13.
미니바베큐족립
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

11/12 **Tue**

현미밥
소고기미국 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

11/13 **Wed** 수다날

새우볶음밥
2.5.6.9.10.12.13.
짬뽕국 6.9.10.13.17.18.
매콤곰창치집만두
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

11/14 **Thu**

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

11/15 **Fri**

기장밥
삼색웅심이만두국
1.5.6.10.13.
썩갠나물
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**

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

11/19 **Tue**

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

11/20 **Wed** 수다날

치킨밥
1.5.6.12.13.15.16.18.
새우무 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

11/21 **Thu**

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

11/22 **Fri** 국없는날

스파게티 1.2.5.6.10.12.13.
닭순살떡강정
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**

기장밥
아귀탕 5.9.13. 숙음배추무침
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

11/26 **Tue**

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

11/27 **Wed** 수다날

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

11/28 **Thu**

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

11/29 **Fri**

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