

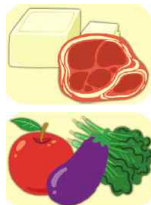


면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요하다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요하다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요.
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요.



2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- **영양소**를 **골고루** 섭취하여 건강을 유지해요.
- 된장, 김치, 요구르트 등의 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- **버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- **마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는데 도움을 줘요.
- **물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



3. 올바른 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상** 자는 것이 좋아요.



알레르기 질환 바로알기!

원인이 되는 특정 식품을 먹고 난 후 그 식품에 대해 **과도한 면역 반응**이 일어나는 것을 말합니다. 우리 몸에 해가 되지 않는 물질을 병원체로 착각하여 면역 시스템을 공격해서 일어나는 현상으로 특정 음식을 먹고 이상 증세가 나타난다면 그 해당 식품에 알레르기를 의심해야 합니다.



학교 알레르기 유발식품 표시

학교에서는 영양소식지를 통해 **19가지 알레르기 유발식품**을 표시 한 식단표를 제공하고 있습니다. 알레르기가 있는 학생은 원인식품을 아주 적은 양 섭취하거나 접촉을 통해서도 증상이 나타날 수 있습니다. 따라서 특정 식품에 알레르기가 있는 학생들은 의사의 정확한 진단을 받고 **알레르기 유발 식품** 섭취를 피하는 것이 최선의 관리방법입니다.

알레르기 유발식품 표시

예> 4월 10일 화요일

친환경찰보리밥
바지락숙국5.6.8.9.13.
돈까스1.2.5.6.10.12.13.
봄과일샐러드1.2.5.12.13.
오이달래무침5.6.13.
배추김치9.

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



식품 알레르기 증상



구토

두드러기

기침

배아픔

급성 두드러기, 부종, 구토, 복통, 설사, 기침, 호흡곤란, 천식 등의 증상을 보이게 되며, 즉시 치료하지 않으면 목숨을 잃을 수도 있는 급격한 반응작용(아나필락시스)에 주의를 기울여야 합니다.

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]



2025. 4월 학교급식 식단 안내



| ☆ 식품 알레르기 표시 ☆ | 4/1 화 생일방상 | 4/2 수 씩씩썹썹 대면날 | 4/3 목 | 4/4 금 청명 |
|--|--|---|--|--|
| 19가지 알레르기 유발 식품을 번호로 표시한 식단표를 매월 안내하오니 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품알레르기가 있는 자녀가 급식을 먹을 때 주의할 수 있도록 지도하여 주시면 감사하겠습니다. | 친환경찰보리밥 바지락미역국(5.6.18) 등갈비바베큐폭립(5.6.10.12.13) 수제오징어감치전(1.5.6.9.17) 갯잎순볶음(5) 배추김치(9) 초코칩설기 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.1/25.9/209.9/3.1 | 오리훈제새우튀김(1.2.5.6.9.13.16.18) 감자호박된장국(5.6) 쇠고기계란장조림(1.5.6.13.16) 우유말랑만두(1.5.6.10.16.18) 저염오이지무침 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 622.0/30.6/243.5/4.8 | 친환경차수수밥 한방영양닭죽(15) 삼치감자조림(5.6.13) 크랜베리미트볼볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 콩나물들깨무침(5) 배추김치(9) 지짐꽃전&조청(5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.1/35.3/150.8/4.1 | 친환경귀리밥 불낙전골(13.16) 우리밀치킨까스&타르타르소스(1.5.6.13.15.18) 두부매운양념조림(5.6) 고들고들무채장아찌 배추김치(9) 식물일기념뽕꿀 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.1/26.5/174.6/3.6 |
| 4/7 월 | 4/8 화 | 4/9 수 씩씩썹썹 대면날 | 4/10 목 | 4/11 금 |
| 친환경찰현미밥 우리밀수제비만두국(1.5.6.10.13.16.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 유즐리건과류멸치볶음(4.5.6.14) 친환경상추갯잎쌈(5.6) 배추김치(9) 크로켓&알생크림(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.3/33.0/264.7/21.2 | 친환경경정쌀밥 돼지등뼈감자탕(5.6.10) 크런치생선까스&통살새우링(1.2.5.6.9.13) 쌈먹는오리슬라이스구이 시금치나물 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 651.6/27.7/246.6/3.6 | 단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 건새우아욱국(5.6.9) 콘라이스치킨텐더&소스(1.5.6.11.15.18) 청경채무침(13) 도토리묵알맹이볶음(5.6) 배추김치(9) 진화망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 571.4/24.6/268.3/2.9 | 친환경차조밥 오징어짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 돈육간장불고기(5.6.10.13) 김가루실파무침 오이깍두기 배추김치(9) 탱글뽕떡한도그&케첩(2.5.6.10.12.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.8/32.6/187.9/3.3 | 친환경토마코펜밥(12) 우렁살된장국(5.6) 꼭참스테이크(2.5.6.10.12.13.16) 순두부계란찜(1.2.5) 숙주미나리무침 배추김치(9) 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/31.8/249.8/3.3 |
| 4/14 월 | 4/15 화 | 4/16 수 씩씩썹썹 대면날 | 4/17 목 | 4/18 금 |
| 친환경찰기장밥 참치김치찌개(5.9) 리얼치즈블럭돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.16) 블랙짜장떡볶이(1.5.6.13.16) 오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 673.7/27.4/197.0/2.8 | 친환경영양잡곡밥(5) 쇠고기무국(1.16) 코코넛순살코다리강정&감자튀김(5.6.12.13) 미역줄기맛살채볶음(1.5.6.8) 토마토파레제&발사믹소스(1.2.5.6.12) 배추김치(9) 로컬푸드초코마들렌(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.2/33.0/239.3/2.7 | 베이컨김치볶음밥(1.5.6.8.9.10) 꼬치어묵국(1.5.6.7.13.18) 닭봉데리아끼구이(5.6.12.13.15) 올방개묵구이(5.6) 새송이호박볶음 깍두기(9) 아쿠르트라이트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/35.0/229.9/3.0 | 친환경발아현미밥 낙지연포탕(5.18) 오향장육&초고추장(5.6.10.13.18) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 무생채(13) 배추김치(9) 샤인머스켓젤리시틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 620.8/31.4/169.7/3.3 | 친환경찰보리밥 닭개장(13.15) 흑초간장오리불고기(5.6.13) 떡새우완자&애호박전(1.2.5.6.9.18) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/31.2/166.0/3.7 |
| 4/21 월 | 4/22 화 지구의 날 | 4/23 수 씩씩썹썹 대면날 | 4/24 목 | 4/25 금 |
| 친환경차조밥 닭고기떡국(1.5.6.15) 지반고등어무침(5.6.7.13) 미니우영어묵볶음(1.5.6.13) 브로콜리숙회&초고추장(5.6.13) 배추김치(9) 트리플치즈크러스트피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.5/31.6/210.7/2.7 | 친환경차수수밥 아귀탕(5.13.18) 닭다리살바베큐훈제&무쌈&소스(1.2.5.6.15) 슬라이스소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 열무겉절이(13) 지구의날기념티그레(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.4/29.7/126.4/3.3 | 문어슬밥&양념장(5.6) 시금치된장국(5.6) 쫄면구름탕수&레몬소스(1.5.6.10.11.13) 참쌀김부각(5) 오이부추무침(5.6) 배추김치(9) 열대과일코코푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 578.7/29.8/171.7/6.7 | 친환경버섯카로틴밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 순살안동찜닭&당면(5.6.13.15.18) 가자미순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 고막살양념무침(5.6.18) 깍두기(9) 씨없는청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 580.7/30.5/164.9/3.1 | 친환경찰현미밥 가쓰오우육우동(1.5.6.7.13.18) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) 크랜베리새우(1.5.6.9.12.13) 취나물무침(5.6) 배추김치(9) 슈퍼블루캔크수(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.8/28.4/225.2/4.4 |
| 4/28 월 | 4/29 화 | 4/30 수 씩씩썹썹 대면날 | ▣ 학교급식 식재료 원산지 표시(25가지) 안내 ▣ | |
| 친환경귀리밥 청국장두부찌개(5.9) 편육굴소스바베큐구이(5.6.10.13.18) 홍진미채조림(5.6.13.17) 참나물무침 배추김치(9) 달콤한꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 664.6/34.9/185.8/3.8 | 친환경찰보리밥 쇠고기마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 북경식참쌀꿔바로우(1.5.6.10.11.12.13) 상추치커리무침(5.6) 느타리호박볶음 배추김치(9) 요거트망고시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/30.6/229.7/4.4 | 오므라이스(1.2.5.6.8.10.12.16) 김치콩나물국(5.9) 미니뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.15.18) 도라지오이초무침(5.6.13) 배추김치(9) 달콤자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.1/22.5/220.1/2.9 | * 쌀: 전주시 친환경 유기농쌀(밥, 죽, 떡, 누룽지 포함) * 쇠고기: 국내산 한우(가공품 포함) * 돼지고기: 국내산(가공품 포함) * 닭고기: 국내산(가공품 포함) * 오리고기: 국내산(가공품 포함) * 배추김치: 배추-국내산, 고춧가루-국내산 * 낙지: 베트남산(가공품 포함) * 명태: 러시아산(가공품 포함) * 갈치: 국내산(가공품 포함) * 꽃게: 국내산(가공품 포함) * 오징어: 국내산(건조품: 페루산) * 고등어: 국내산(가공품 포함) * 참조개: 국내산(가공품 포함) * 콩: 국내산(두부류, 콩비지, 콩국수 포함) * 아귀: 국내산(가공품 포함) * 주꾸미: 베트남산 * 다랑어(참치): 원양산 * 방어: 국내산(가공품 포함) * 전복: 국내산(가공품 포함) * 가리비: 국내산(가공품 포함) * 미역·갈·멸치·천일염: 국내산 * 양고기, 마구라지, 뽕명아, 넉지, 조피볼락, 참돔, 우렁새, 무배 사용하지 않음 ♣ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♣ | |

★ 알레르기 정보 ★

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

★ 급식관련 정보 안내 ★ <https://school.jbedu.kr/seochun>→알림마당→식생활관소식→이달의 식단 또는 급식게시판