



건강한 식생활! 면역력을 높여요!

- ▶ 우리 몸에 들어오는 세균, 바이러스 등에 대한 방어시스템이 바로 면역입니다.

면역력 강화를 위해서는 균형 잡힌 식습관, 적당한 운동, 수분 섭취, 수면, 적정 체온 유지 등에 힘써야 합니다. 특히 우리 몸의 면역력을 높이기 위해서 '무엇을 어떻게 먹느냐'는 아주 중요합니다. 면역력을 높여주는 식습관으로 건강을 지키도록 노력해요.



면역력을 높여주는 식습관 6가지

바른 식습관	이유	해당식품
전체식품 먹기 	전체식품에는 미네랄과 식이섬유가 골고루 함유	현미, 뽕째먹는 생선, 깨, 콩, 잔새우 등
적당량의 물 꾸준히 마시기 		하루 1.2리터 정도의 순수한 물 마시기
발효식품 먹기 	식품고유의 영양소에 발효과정에서 생긴 효소까지 생성	김치, 된장, 고추장, 간장, 요구르트
식이섬유 충분히 먹기	식이섬유가 소화를 돕고 장을 건강히	채소 및 과일, 해조류, 버섯류
체온을 높이는 식사하기	차가운 음식보다는 따뜻한 음식 먹기	
시고, 쓰고, 매운 음식 먹기 	신 음식은 소화력, 살균작용, 피로회복을, 쓴 음식은 소염작용을, 적당히 매운음식은 혈액순환 촉진	레몬, 키위, 식초, 생강, 겨자, 마늘, 후추, 고추 등

❖ 전체식품: 현미나 뽕째 먹는 생선, 콩·깨처럼 썩이 더 다음 생명을 키울 힘이 있거나 생명이 있을 때의 모습을 그대로 유지한 식품

면역력을 높여주는 식품은?

면역력을 지키는 식품! 잘 먹고 있나요?



돼지고기
(비타민B1&셀레늄)
면역력 증진 및 항산화 효과



고등어
(EPA, DHA)
동맥경화 예방 및 두뇌활동에 도움



현미
(옥타코사놀)
운동능력 및 체력 향상



홍삼
(사포닌)
면역력 증진 및 피로 회복



마늘
(알리신)
피로회복 및 면역력 증진



표고버섯
(비타민D)
혈관기능 개선 및 면역력 증진



파프리카
(베타카로틴, 리코펜)
면역력 강화 및 항산화 작용



견과류
(비타민E, 불포화지방산)
동맥경화 예방 및 항산화 작용



고구마
(안토시아닌, 베타카로틴, 섬유소)
면역력 증진 및 항산화 기능, 변비예방



요거트
(유산균)
배변활동 및 면역력증진

광주영양교사회

면역력을 높이기 위해서 지켜요!

- ❶ 과식을 하지 않는다.
 - 유해 산소가 만들어져 몸에 해로움
- ❷ 밥을 먹을 때에는 즐겁게 한다.
 - 즐거운 식사 시 면역력 상승
- ❸ 식사를 할 때 TV를 보는 것은 삼간다.
 - 과식하기 쉽고 씹는 횟수가 줄어 소화 저하
- ❹ 아침식사를 거르지 않는다.
 - 아침식사는 밤새 쉬고 있던 몸의 생체 리듬을 깨워줌
- ❺ 꼭꼭 씹어 천천히 먹어야 과식을 예방할 수 있다.
 - 씹는 활동은 뇌의 활성화로 포만감 전달
- ❻ 아침에 일어나서 물을 마신다.
 - 아침에 마시는 물은 식욕을 증진시키고 장의 활동을 원활히





6월 학교급식 식단 안내

월	화	수	목	금
	6/1	6/2	6/3	6/4
<p>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!</p>	<p>친환경보리쌀밥 오징어콩나물국(5.13.17.) 사천식자장달걀비(1.5.6.12.13.15.16.18.) 옥수수크로켓(1.5.6.12.) 깻잎지(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과푸딩</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 538.7/28.1/186.6/3.6</p>	<p>인도풍카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 김치무콩나물국(5.9.13.) 치즈함박스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 오미자모듬야채피클 총각김치 골드키위주스(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 569.8/29.6/200.4/3.8</p>	<p>친환경찰현미밥 민물새우찌개(9.13.) 편육(5.6.9.10.13.18.) 샐러드파스타(1.5.6.11.12.13.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 친환경방울토마토(12.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 624.3/29.3/160.7/4.2</p>	<p>완두콩밥 낙지연포탕(13.) 파닭(1.2.5.6.15.) 삼치유자청엿장조림(5.6.13.18.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(보로로)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 522.1/35.8/216.6/3</p>
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
<p>친환경통밀밥(6.) 참치김치찌개(5.9.13.) 이색달걀말이(1.5.6.12.13.18.) 어묵채곤약초무침(1.5.6.13.18.) 마늘종간장절임(5.6.) 총각김치 초코슈(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 519.5/26.3/215.8/6</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 설렁탕(2.5.6.13.16.) 두부/김치볶음(5.9.10.13.) 얇은피만두찜(1.5.6.10.16.18.) 깍두기(9.13.) 수박</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 570.2/26.8/126.5/6.4</p>	<p>이색볶음밥(나시고랭)(1.2.5.6.9.10.13.15.18.) 연두부달걀국(1.5.13.) 치즈커들렛/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 참나물샐러드(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 플레인유산균음료</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/29.6/313.4/3.8</p>	<p>친환경찰기장밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6.10.13.16.) 공치무조림(5.6.7.13.18.) 김부각(5.) 총각김치 기정떡</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 573.5/22.9/228.4/3</p>	<p>친환경찰흑미밥 햄모듬찌개(2.6.9.10.13.15.) 피쉬&칩(1.5.6.9.13.) 열무시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 참외</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 624.5/22.3/162.5/2.8</p>
6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
<p>친환경발아찰현미밥 잔치국수(1.5.6.13.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 고등어김치조림(5.6.7.9.13.18.) 총각김치 절편/조청(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 661.6/34.5/169.9/3.6</p>	<p>친환경보리쌀밥 닭개장(1.13.15.) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18.) 새우만두(1.5.6.9.16.17.18.) 배추김치(9.13.) 사과 쌈다시마초무침(5.6.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 550.6/33.5/114.8/3.4</p>	<p>콩나물비빔밥(5.10.16.) 부추양념장(5.6.13.18.) 어묵국(1.5.6.13.16.) 허니순살간장치킨(1.2.4.5.6.13.15.16.18.) 돌나물오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 망고주스(13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 554.3/28/222.8/3.7</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 우렁감자된장국(5.6.13.18.) 주꾸미낙지볶음(5.6.13.) 애호박/햄전(1.5.6.10.13.) 오이우무콩국물냉채(5.13.) 배추김치(9.13.) 마늘빵(2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 532.3/27.5/281.7/5.9</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(5.) 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 스틱떡갈비/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 냉짬뽕(5.6.13.16.) 물밤묵무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.13.) 모듬포도</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 670.9/26.8/148.9/5.8</p>
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
<p>친환경찰현미밥 대구매운탕(13.18.) 매콤사태찜(5.6.10.13.18.) 새우멸치파래자반(13.) 총각김치 크루아상소시지수제 핫도그(1.2.5.6.10.15.16.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 673/35.5/119.6/3.3</p>	<p>친환경찰흑미밥 메밀소바(3.5.6.13.) 라조기(1.2.5.6.13.15.18.) 브로콜리우영어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 542.8/25.5/105.3/2.7</p>	<p>바베큐불고기덮밥(5.6.10.12.13.18.) 건새우근대된장국(5.6.9.13.18.) 치즈스틱(1.2.5.6.) 간장무채장아찌 배추김치(9.13.) 미숫가루(2.5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 597.3/28.8/181.3/3.6</p>	<p>친환경보리쌀밥 사골미역국(13.16.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 해쉬브라운(1.2.5.12.16.) 깻잎순볶음(5.) 총각김치 요구르트(라이트)(2.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 536/27.8/231.9/3.5</p>	<p>찰옥수수밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) 너비아니육전(소)(1.5.6.10.13.15.16.18.) 유기농김구이(13.) 감자찜 삼배추열무겉절이(9.13.) 과일요거트샐러드(1.2.5.11.12.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 536.7/24.3/135/3.7</p>
6/28	6/29	6/30	<p>서로 다르다는 것을 인정할수록 삶이 더 풍성해지고 서로 크게 다르지 않다는 것을 깨달을수록 삶이 더 너그러워진다.</p>	
<p>친환경차조밥 돼지뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 스틱만두(1.5.6.10.16.18.) 시금치땅콩무침(4.) 배추김치(9.13.) 수박</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/31.7/125.1/3.7</p>	<p>친환경통밀밥(6.) 도토리묵사발(국)(5.6.9.16.) 오리불고기(5.6.13.18.) 벌집고구마튀김(5.) 모듬쌈/쌈장(5.6.13.18.) 총각김치 초코도넛(1.2.5.6.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/17.7/83.4/3.9</p>	<p>자장밥(5.6.10.13.16.18.) 유부미소된장국(5.6.9.13.18.) 귀바로우탕수육(1.5.6.10.) 고들단무지무침 배추김치(9.13.) 탕수육소스(5.6.11.13.18.) 사과주스(5.13.)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/25.9/172.2/8</p>		

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/seochun> → 알림마당 → 식생활관 소식 → 이달의 식단, 급식게시판

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.