



## ★ 찬바람 불 때, 감기몸살 조심하세요!

### 1. 환절기에 감기에 더 잘 걸리는 이유



환절기는 낮과 밤의 기온 차, 즉 일교차가 커지고 다소 건조해지는 시기이기 때문이에요.

우리 몸은 외부기온의 변화에 따른 체온의 변화를 막아 체온을 일정하게 유지하려는 성질이 있습니다.

그러나 외부기온의 차가 너무 심하면 이에 적응을 못하고 우리 몸의 면역력이 떨어지게 됩니다.

이 때문에 평소보다 감기에 걸리기 쉬운 거죠.

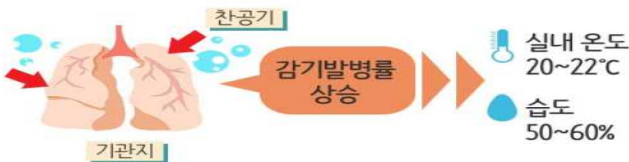
### 2. 감기예방을 위한 식생활 요령

#### 1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

#### 2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.



TIP. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

#### 3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 썰어서 섭취하도록 합니다.

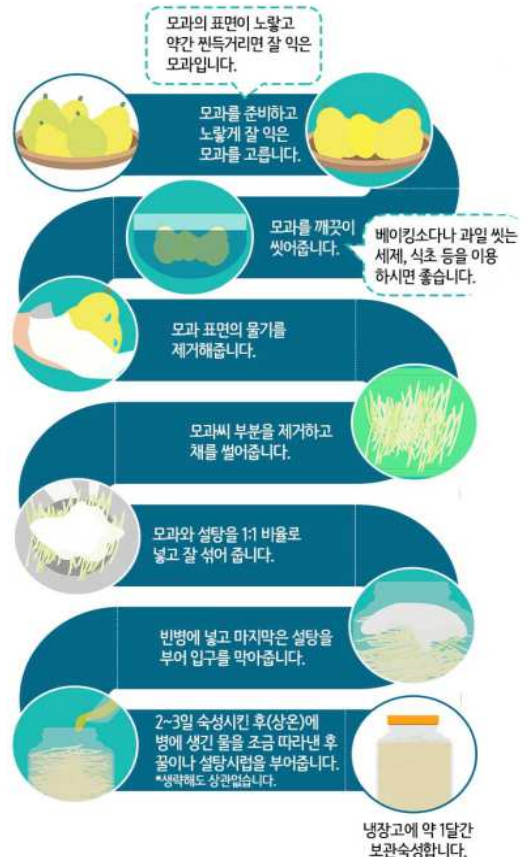
## ★ 수분과 비타민C 모두 섭취하는 감기에 좋은 식품! 무엇이 있을까요?

### 3. 감기예방에 좋은 식품



### 4. 감기에 좋은 차 레시피

- 재료 : 모과 약 3개(약 650g), 설탕, 꿀



## 🌸 10월 학교급식 식단 안내 [조식] 🌸

	10/1 <b>Tue</b>	10/2 <b>Wed</b>	10/3 <b>Thu</b>	10/4 <b>Fri</b>
	임시공휴일	귀리밥 감자호박돈장국 하트파마돈가스&양배추샐러드 치즈떡볶이 콩나물무침 배추김치 유가농팔기요구르트 맛김  * 에너지/단백질/칼슘/철 799.6/22.9/136.9/3.6	 이미지출처 : 네이버 이미지	흑미밥 얼큰왕만둣국 오리훈제/무쌈 참치김치볶음 고구마쥬스맛탕 배추김치 사인마스켓  * 에너지/단백질/칼슘/철 795.3/22.4/123.0/2.4
10/7 <b>Mon</b>		10/8 <b>Tue</b>	10/9 <b>Wed</b>	10/10 <b>Thu</b>
수수밥 순두부찌개 두툼떡갈비&파채 새송이버섯양념구이 콩나물무침 배추김치 초코칩쿠키  * 에너지/단백질/칼슘/철 753.7/27.5/111.3/4.0	작은밥(보리) 게살야채죽 닭봉데리아기구이 김말이강정 시금치나물무침 배추김치 방울토마토  * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/29.4/125.4/3.2	 이미지출처 : 네이버 이미지	오므라이스 오징어무국 바사삭나초치킨 새송이메추리알조림 콩조림 배추김치  * 에너지/단백질/칼슘/철 772.9/30.9/105.4/3.8	발아현미밥 쇠고기미역국 낙지콩나물볶음 해쉬브라운구이 진미채조림 배추김치 맛김  * 에너지/단백질/칼슘/철 780.5/32.6/170.5/3.0
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b>	10/17 <b>Thu</b>	10/18 <b>Fri</b>
귀리밥 떡국 닭갈비 감자채피망볶음 배추김치 바바리안듬뿍쥬러스  * 에너지/단백질/칼슘/철 809.1/32.0/100.6/3.5	보리밥 쇠고기야채죽 오오통살새우까스 매콤통달갈장조림 불어묵떡조림 배추김치  * 에너지/단백질/칼슘/철 779.8/29.2/100.3/3.3	발아현미밥 김치수제비국 매운닭감자조림 비엔나푸실리볶음 아몬드멸치볶음 배추김치  * 에너지/단백질/칼슘/철 794.5/35.7/119.6/2.4	흑미밥 소고기우거지국 갈치감자조림 칠리만두강정 배추김치 생크림과일샌드위치  ** 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/29.0/167.4/4.1	보리밥 생새우무우국 한입떡갈비 카레삼치구이 시금치나물무침 배추김치 시리얼(콘푸라이트)  * 에너지/단백질/칼슘/철 760.0/33.0/189.9/6.2
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b>	10/23 <b>Wed</b>	10/24 <b>Thu</b>	10/25 <b>Fri</b>
발아현미밥 부대찌개 돈육버섯간장불고기 순두부달걀찜 오이부추무침 배추김치 초코살과자  * 에너지/단백질/칼슘/철 760.3/36.1/87.9/3.0	보리밥 전주식콩나물국 안동찜닭 방울토마토치즈샐러드 배추김치 크로크무슈  * 에너지/단백질/칼슘/철 757.2/29.4/267.7/2.5	유부볶음밥 종합어묵국 묵은지제육볶음 고등어무조림 콩나물무침 깍두기  * 에너지/단백질/칼슘/철 773.5/34.8/196.3/3.3	흑미밥 북어무국 치즈닭갈비 비엔나채소볶음 배추김치 시리얼(그레놀라)  * 에너지/단백질/칼슘/철 748.5/36.1/248.2/2.2	수수밥 단호박죽 통등심돈까스 해물볶음우동 배추김치 토마토황도  * 에너지/단백질/칼슘/철 806.5/20.7/70.7/2.5
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b>	10/30 <b>Wed</b>	10/31 <b>Thu</b>	<div>▣ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑳잣. ▣ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.  ♣ 영양 및 원산지정보 안내 전주술내고등학교 홈페이지 ⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판</div>
수수밥 참치채소죽 한입떡갈비 두부/김치볶음 배추김치 팔미어파이  * 에너지/단백질/칼슘/철 780.7/27.2/144.1/3.9	매콤부추고기볶음밥 순두부계란국 안동찜닭 애호박느타리버섯볶음 배추김치 맛김 웃담(블루베리)  * 에너지/단백질/칼슘/철 763.7/35.4/156.3/3.9	귀리밥 김치콩나물국 맛밤송송함박스테이크 진미채조림 청경채무침 깍두기  * 에너지/단백질/칼슘/철 750.4/31.6/122.9/2.7	흑미밥 떡만둣국 매운닭감자조림 통살새우볼 배추김치 시리얼(오레오)  * 에너지/단백질/칼슘/철 797.3/23.2/225.6/2.6	

## 🌸 10월 학교급식 식단 안내 【중식】 🌸

	10/1 <b>Tue</b>	10/2 <b>Wed</b>	10/3 <b>Thu</b>	10/4 <b>Fri</b>
	임시공휴일	감자루복음밥 순두부찌개 돈마호크&구운야채 샐러드파스타 파클 배추김치 요거트  * 에너지/단백질/칼슘/철 810.2/39.5/170.3/3.1	 개천절 이미지출처 : 네이버 이미지	배아김치볶음밥 콩나물국 동파육 카레삼치구이 썩갠두부무침 깍두기 딸기도사떡 아이바자스  * 에너지/단백질/칼슘/철 805.4/39.0/151.6/2.8
10/7 <b>Mon</b> <b>학생참여식단</b>	10/8 <b>Tue</b>	10/9 <b>Wed</b>	10/10 <b>Thu</b>	10/11 <b>Fri</b>
소보로덮밥 두부된장국 안동찜닭 시금치나물무침 방울토마토치즈샐러드 배추김치 유기농플레인요구르트  * 에너지/단백질/칼슘/철 748.8/34.2/155.3/3.5	귀리밥 우거지감자탕 고추마요치킨 고등어무조림 숙주나물무침 배추김치 블루베리설기 맛김  * 에너지/단백질/칼슘/철 757.7/31.7/86.5/2.8	 한글날 이미지출처 : 네이버 이미지	수수밥 애호박고추장찌개 파채간장불고기 두부/김치볶음 포도송이리코타치즈샐러드 총각김치 사과즙  * 에너지/단백질/칼슘/철 754.6/33.1/103.6/3.1	흑미밥 생새우무우국 매운돼지갈비찜 야채달걀말이 썩갠두부무침 배추김치 샤브레쿠키  * 에너지/단백질/칼슘/철 744.9/30.0/54.1/2.0
10/14 <b>Mon</b>	10/15 <b>Tue</b>	10/16 <b>Wed</b>	10/17 <b>Thu</b> <b>학생참여식단</b>	10/18 <b>Fri</b>
보리밥 순대국 새우볼샐러드 두부조림 애호박타리버섯볶음 깍두기 샤인머스켓  * 에너지/단백질/칼슘/철 785.0/23.9/147.9/5.3	발아현미밥 얼큰왕만둣국 리얼치즈블럭돈카츠 해물콩나물찜 양상추과일샐러드 배추겉절이 단풍케이크  * 에너지/단백질/칼슘/철 813.4/31.7/176.0/5.2	닭갈비볶음밥 순두부계란국 두툼떡갈비&파채 콩나물무침 수제망고라씨 배추김치 맛김  * 에너지/단백질/칼슘/철 796.8/33.0/175.6/3.6	귀리밥 꽃게탕 로제닭떡볶이 새우튀김 도토리묵무침 배추김치 골드키위  * 에너지/단백질/칼슘/철 759.1/33.7/164.9/3.8	흑미밥 곰탕 낙지볶음 애호박전&떡새우완자전 카프레제샐러드 깍두기 피칸쿠키  * 에너지/단백질/칼슘/철 754.6/34.9/126.3/3.4
10/21 <b>Mon</b>	10/22 <b>Tue</b>	10/23 <b>Wed</b>	10/24 <b>Thu</b>	10/25 <b>Fri</b>
고추참치덮밥 유부된장국 순살가자미까스 불어묵떡조림 시금치나물무침 깍두기 유기농딸기요구르트  * 에너지/단백질/칼슘/철 808.2/35.5/148.6/3.6	흑미밥 찜빵국 유린기 고추잡채/꽃빵 깻잎김치 배추김치 초코칩쿠키  * 에너지/단백질/칼슘/철 794.9/38.9/114.7/2.4	보리밥 순두부찌개 등갈비바베큐구이 투움바파스타 오이부추무침 배추김치 부시맨빵&초코소스 따옴쥬스  * 에너지/단백질/칼슘/철 804.7/30.5/124.7/3.0	귀리밥 소고기우거지국 고구마치즈롤까스 풀면채소무침 과일샐러드 배추김치 내사과를받아줘사과주스  * 에너지/단백질/칼슘/철 804.1/25.5/158.9/2.9	발아현미밥 남노갈비 오리불고기 두부전 오징어오이무침 배추김치 말차초코독도케이크  * 에너지/단백질/칼슘/철 767.0/34.7/139.2/3.8
10/28 <b>Mon</b>	10/29 <b>Tue</b>	10/30 <b>Wed</b>	10/31 <b>Thu</b>	<div>☐ 알레르기 정보</div> <div>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣.</div> <div>☐ 식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div> <div>♣ 영양 및 원산지정보 안내</div> <div>전주술내고등학교 홈페이지</div> <div>⇨ 열린마당 ⇨ 이달의식단 ⇨ 급식게시판</div>
발아현미밥 쇠고기미역국 삼겹살&목살구이/상추쌈 비빔막국수 새송이버섯구이 미나리무침 배추김치 유기농플레인요구르트  * 에너지/단백질/칼슘/철 786.4/26.8/106.1/2.2	수수밥 동태매운탕 매운돼지갈비떡찜 잡채 깻잎김치 깍두기 우리밀생크림오믈렛  * 에너지/단백질/칼슘/철 778.0/34.2/91.3/2.4	대파달걀볶음밥 마라탕 꺾바로우 시금치나물무침 과일샐러드 배추김치 사과즙  * 에너지/단백질/칼슘/철 806.4/27.2/193.7/3.1	보리비빔밥&약고추장 감자호박된장국 오리훈제단호박구이&머스터드 두부조림 무생채 배추김치 슈퍼슈프림피자  * 에너지/단백질/칼슘/철 754.6/30.1/177.2/3.5	

## 🌸 10월 학교급식 식단 안내 [석식] 🌸

	10/1 <span style="background-color: #f96;">Tue</span>	10/2 <span style="background-color: #f96;">Wed</span>	10/3 <span style="background-color: #90ee90;">Thu</span>	10/4 <span style="background-color: #add8e6;">Fri</span>
	<b>임시공휴일</b>	보리밥 쇠고기버섯소스밥 매콤오징어볶음 두부전 도토리묵무침 배추김치 초코칩트와스트  * 에너지/단백질/칼슘/철 812.7/39.7/145.0/7.4	 이미지출처 : 네이버 이미지	귀리밥 단호박죽 통등심등가스 쫄면채소무침 야호박노타리버섯볶음 배추김치 파인애플키  * 에너지/단백질/칼슘/철 762.8/19.8/79.6/2.5
10/7 <span style="background-color: #ff69b4;">Mon</span>	10/8 <span style="background-color: #f96;">Tue</span>	10/9 <span style="background-color: #f96;">Wed</span>	10/10 <span style="background-color: #90ee90;">Thu</span>	10/11 <span style="background-color: #add8e6;">Fri</span>
발아현미밥 굴림만두국 목은지제육볶음 잡채 청경채무침 깍두기 시험뽀서  * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/27.4/142.4/2.4	<b>1,2학년(1차고사) 3학년(2차고사)</b>	 이미지출처 : 네이버 이미지	보리밥 조랭이떡국 닭볶음 모듬소세지채소볶음 콩나물무침 배추김치 화이트슈  * 에너지/단백질/칼슘/철 795.5/34.5/66.2/2.5	<b>1,2학년(1차고사) 3학년(2차고사)</b>
10/14 <span style="background-color: #ff69b4;">Mon</span>	10/15 <span style="background-color: #f96;">Tue</span>	10/16 <span style="background-color: #f96;">Wed</span>	10/17 <span style="background-color: #90ee90;">Thu</span>	10/18 <span style="background-color: #add8e6;">Fri</span>
낙지비빔칼국수 작은밥(귀리) 시래기된장국 돼지고기육전 콩나물무침 간장무채장아찌 배추김치  * 에너지/단백질/칼슘/철 743.6/35.4/133.4/3.2	귀리밥 닭곰탕 제육볶음 궁중떡볶이 시금치나물무침 배추김치 짜먹는요거바  * 에너지/단백질/칼슘/철 786.1/36.9/82.5/3.5	보리밥 찜빵국 버섯소불고기 두부/김치볶음 치커리사과샐러드 총각김치 초코우피파이  * 에너지/단백질/칼슘/철 746.4/35.1/183.8/6.1	돈육김치볶음밥 맑은복어국 블랙알리오치킨 어묵조림 콩나물무침 배추김치 에그타르트  * 에너지/단백질/칼슘/철 756.0/36.0/114.9/3.9	수수밥 돈육김치찌개 사과소스미트볼조림 크림스파게티 청경채무침 배추김치 최고야포도씨주스  * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/25.4/171.2/2.2
10/21 <span style="background-color: #ff69b4;">Mon</span>	10/22 <span style="background-color: #f96;">Tue</span>	10/23 <span style="background-color: #f96;">Wed</span>	10/24 <span style="background-color: #90ee90;">Thu</span>	10/25 <span style="background-color: #add8e6;">Fri</span>
귀리밥 낙지연포탕 목은지닭볶음 야채달걀말이 콩나물무침 배추김치 회오리감자  * 에너지/단백질/칼슘/철 756.8/30.5/125.6/3.8	수수밥 쇠고기미역국 마늘보쌈/상추쌈 오징어김치전 무말랭이무침 배추김치 사과  * 에너지/단백질/칼슘/철 757.8/34.6/140.7/3.6	발아현미밥 들깨수제비국 매콤오징어볶음 케이준샐러드 고구마줄기김치 배추김치 웃담(블루베리) 맛김  * 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/32.6/215.4/1.9	흑미밥 국수장국 두부조림 매콤바삭불고기&양파드레싱 도토리묵무침 배추김치 초코우피파이  * 에너지/단백질/칼슘/철 772.5/34.4/139.1/3.9	보리밥 나가사키떡만둣국 허브치킨샐러드 갈치구이 맛김 깍두기 샤브레쿠기  * 에너지/단백질/칼슘/철 764.2/28.1/98.4/3.3
10/28 <span style="background-color: #ff69b4;">Mon</span>	10/29 <span style="background-color: #f96;">Tue</span>	10/30 <span style="background-color: #f96;">Wed</span>	10/31 <span style="background-color: #90ee90;">Thu</span>	<div> <div> <div>알레르기 정보</div> <div>                             ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복, 홍합 포함) ⑲잣.                         </div> </div> <div> <div>식단은 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.</div> <div>                             ♣ 영양 및 원산지정보 안내                              전주술내고등학교 홈페이지                              ⇒ 열린마당 ⇒ 이달의식단                              ⇒ 급식게시판                         </div> </div> </div>
흑미밥 닭적화찜빵국 간소새우조림 야채달걀말이 가지찜 배추김치 초코마들렌  * 에너지/단백질/칼슘/철 805.8/32.5/123.2/3.2	짜장밥 달걀부추국 파채간풍기 통새우왕만두 단무지무침 배추김치 하이요구르트  * 에너지/단백질/칼슘/철 775.8/35.2/112.3/2.8	발아현미밥 삼색감자옹심이국 주꾸미콩나물볶음 수제고르곤졸라또띠아 상추부추무침 배추김치 망고바  * 에너지/단백질/칼슘/철 751.4/27.0/260.8/3.4	수수밥 어묵우동국 목은지제육볶음 오꼬노미야끼 시금치나물무침 배추김치 웃담요구르트(딸기)  * 에너지/단백질/칼슘/철 783.6/35.8/161.6/3.2	