

■ 면역력을 높이는 식생활 방법

면역력이란?

- ▶ 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리의 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는데 중요한 역할을 합니다. 면역력이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대항해 적절히 방어할 함으로써 신체를 균형있게 유지하는 능력을 말합니다.
- ▶ 면역력이 취약할수록 코로나19에 감염시 심각한 상태가 될 수 있는 것으로 보고되고 있습니다.

면역력을 높이는 방법

- ▶ 건강한 식습관으로 적절한 영양소 섭취를 통해 건강한 면역체계를 만들 수 있습니다.
- ▶ 면역기능이 정상적으로 유지되기 위해서 기본적으로 **열량**과 **단백질** 섭취가 부족해서는 안되며, 각종 **비타민**(비타민A,D,E,C,B군)과 **무기질**(아연, 셀레늄, 철, 구리)의 섭취가 충분해야 합니다.

면역력을 유지하는 건강한 생활

- ▶ 건강한 생활습관+균형잡힌 식생활+철저한 개인위생
- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된 균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는 영양소와 생리활성 물질이 많이 들어있습니다.



국이나 찌개의 채소 건더기, 나물, 샐러드 등의 채소 반찬을 매 끼 2가지 이상 먹는다.



과일은 하루 1~2번 먹는다.



초록색, 주황색, 노랑색, 빨간색, 보라색, 흰색 등 다양한 색깔의 채소와 과일을 섞어서 먹는다.

면역력 관련 영양소 함유 식품



비타민, 무기질, 항산화성분이 풍부한 채소와 과일
(토마토, 시금치, 브로콜리, 당근 등)



단백질이 풍부한 식품
(육류, 두부 등)



불포화 지방산 함유 식품
(생선, 올리브오일, 견과류 등)



10월 학교급식 식단안내



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
10/2 	10/3 	10/4 친환경쌀밥(소) 크림스프와크루통 (2.5.6.13.16) 대박왕돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 웨지감자(2.5.13) 양배추샐러드(1.5.12.) 배추김치(9) 오이피클 쿼피스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/12.8/114.6/1.9	10/5 친환경보리밥(5.6) 순두부달걀국(1.5) 뿌링클순살치킨 (1.2.5.6.13.15.) 공치(캔)김치조림(5.6.9.13) 상추부추무침(5.6) 깍두기(9) 하겐다즈(아이스크림) (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 730.0/34.7/208.7/3.7	10/6 친환경찰쌀밥 버섯된장찌개(5.6) 마라훈제고기와채소무침 (2.5.6.10.13.16.18) 비엔나푸실리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 숙주나물무침 배추김치(9) 달콤바삭바닐라크롱지 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 839.4/35.9/80.0/3.1
10/9 	10/10 친환경가조밥 꼬지어묵국(1.5.6) 목살스테이크(5.6.10.12.13) 실곤약야채무침(5.6.13) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 망고푸딩(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.2/30.0/124.8/2.1	10/11 수 다 날 김치볶음밥과달걀후라이 (1.5.6.9.10.13.18) 아욱된장국(5.6) 치킨 텐더샐러드/머스터드 소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) 진미채조림(5.6.13.17) 꼬들단무지 배추김치(9) 웃담딸기요구르트w(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/29.2/223.9/3.0	10/12 친환경찰쌀밥 쫄깃우동국(1.5.6.7.13.18) 더블치즈스테이크/로제소 스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 달걀야채찜(1.2.5) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 모듬과일(파인애플&방울토 마토)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/30.6/138.1/3.4	10/13 친환경흑미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.15.16) 자장불고기(1.5.6.10) 치킨너겟과머스터드 (1.2.5.6.13.15) 도시락김(군산) 열갈이나물 깍두기(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/40.4/101.0/2.1
10/16 친환경기장밥 쇠고기두부무국(5.16) 닭볶음탕(5.6.13.15) 돈육전과채소무침 (1.5.6.10.13.15.18) 쫄면떡꼬치(5.6.12.13) 배추김치(9) 허쉬초콜릿드링크(1.2) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.1/37.9/227.3/3.3	10/17 친환경찰현미밥 물만두국(1.5.6.10.16.18) 쫄깃등심꿔바로우 (1.5.6.10.11.12.13.18) 두부양념구이(5.6.13) 시금치나물 배추김치(9) 사과박썬음료(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.9/22.4/104.3/11.2	10/18 수 다 날 친환경혼합잡곡밥(5) 설렁탕과소면(1.5.6.16) 훈제오리고기볶음(5.6.13) 감자채소전(1.5.6) 오이고추된장무침(5.6.13) 깍두기(9) 과일배 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.0/31.7/88.8/4.1	10/19 홍국쌀밥 매콤콩나물국(5) 순살닭강정 (1.4.5.6.12.13.15) 버섯김치잡채(5.6.9.13) 무피클(13.) 열갈이겉절이 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.3/29.7/184.2/7.4	10/20 친환경쌀밥 아귀매운탕(5.6) 돈육파채간장불고기 (5.6.10.13) 의성마늘햄부침 (1.2.5.6.10.15.16) 사과견과류요거트샐러드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 군산밀레드벨벳쿠키 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 831.2/38.9/107.4/3.1
10/23 찰옥수수밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 고추장떡볶이(1.5.6.13) 뮤즐리밀치볶음(5.6.9.13) 닭봉바비큐소스구이 (6.12.13.15) 백김치(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/36.7/114.8/2.0	10/24 마크니커리 (2.5.6.12.13.15.16.18) 팽이버섯유부장국(5.6) 청양마요떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18) 골뱅이야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 대한민국독도케이크 (1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.4/33.5/121.3/4.0	10/25 개교기념일 	10/26 찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 뼈없는닭갈비볶음 (5.6.13.15) 진한고기만두와초간장 (1.5.6.10.13.16.18) 보코치니치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 깍두기(9) 수제카야버터바게트 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 809.2/41.0/200.8/4.7	10/27 친환경흑미밥 들깨배추된장국(5.6) 돼지고기수육(10.13) 매추리알조림(1.5.6.13) 상추쌈과 쌈장(5.6.13) 배추김치(9) 옥수수크림찰떡(6) 로컬복숭아즙(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 781.3/32.3/170.2/3.2
10/30 친환경쌀밥(소) 김치어묵국(1.5.6.9.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6. 10.13.15.16) 미트볼계첩조림(1.2.5.6.10. 12.13.15.16) 연근곤약조림(5.6.13) 깍두기(9) 한국아쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.5/25.2/280.7/2.4	10/31 친환경영양잡곡밥(5) 영양닭국(15.) 불어묵고추장볶음(1.5.6.13) 오이부추무침(13.) 배추김치(9) 뉴욕핫도그(1.2.5.6.10.12.13. 15.16) 해가득포도(음료)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 711.3/23.5/142.3/2.4	<div> <div> ◇ 식재료 원산지 표시 안내 <ul style="list-style-type: none"> * 쌀밥, 즉, 노루지, 떡: 국내산 * 콩, 국내산, 두부, 콩, 국내산 * 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 오리고기: 국내산 * 축산물가공품: 국내산(베이컨, 수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조기, 미꾸라지: 국내산 * 녹차, 주꾸미: 베트남산, 명태, 코다리: 러시아산, 갈치: 세네갈산 * 친환경농산물: 축산물가공품, 식품비 지원으로 친환경 농산물 일부와 요구르트, 가공품 등은 군산 지역 제품 사용 </div> <div> ◇ 알레르기 정보 <ol style="list-style-type: none"> 1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계 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 <p>해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 비상 상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> </div> </div>		