

## 면역력을 높이는 식생활 방법

### 면역력이란?

- ▶ 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리의 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는데 중요한 역할을 합니다. 면역력이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대해 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
<p><b>10/2</b></p> 	<p><b>10/3</b></p> 	<p><b>10/4</b></p> <p>친환경쌀밥(소) 크림스프와크루통 (2.5.6.13.16) 대박왕돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 웨이감자(2.5.13) 양배추샐러드(1.5.12.) 배추김치(9) 오이피클 쿨피스(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/12.8/114.6/1.9</p>	<p><b>10/5</b></p> <p>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</p>	<p><b>10/6</b></p> <p>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</p>
<p><b>10/9</b></p> 	<p><b>10/10</b></p> <p>친환경차조밥 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</p>	<p><b>10/11 수 다 날</b></p> <p>김치볶음밥과달걀후라이 (1.5.6.9.10.13.18) 아욱된장국(5.6) 치킨텐더샐러드/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</p>	<p><b>10/12</b></p> <p>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&amp;방울토 마토)(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 780.2/30.6/138.1/3.4</p>	<p><b>10/13</b></p> <p>친환경흑미밥 부대찌개(2.5.6.9.10.15.16) 자장불고기(1.5.6.10) 치킨너겟과머스터드 (1.2.5.6.13.15) 도시락김(군산) 얼갈이나물 깍두기(9) 애플망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 843.5/40.4/101.0/2.1</p>
<p><b>10/16</b></p> <p>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</p>	<p><b>10/17</b></p> <p>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</p>	<p><b>10/18 수 다 날</b></p> <p>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</p>	<p><b>10/19</b></p> <p>홍국쌀밥 매콤콩나물국(5) 순살닭장정 (1.4.5.6.12.13.15) 버섯김치잡채(5.6.9.13) 무피클(13.) 얼갈이겉절이 자두주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.3/29.7/184.2/7.4</p>	<p><b>10/20</b></p> <p>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</p>
<p><b>10/23</b></p> <p>찰옥수수밥 돈등뼈감자탕(5.6.10) 고추장떡볶이(1.5.6.13) 뮤즐리멸치볶음(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</p>	<p><b>10/24</b></p> <p>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</p>	<p><b>10/25 개교기념일</b></p> 	<p><b>10/26</b></p> <p>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</p>	<p><b>10/27</b></p> <p>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</p>
<p><b>10/30</b></p> <p>친환경쌀밥(소) 김치어묵국(1.5.6.9.) 까르보나라스파게티(1.2.5.6. .10.13.15.16) 미트볼케첩조림(1.2.5.6.10. 12.13.15.16) 연근곤약조림(5.6.13) 깍두기(9) 한국야쿠르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 747.5/25.2/280.7/2.4</p>	<p><b>10/31</b></p> <p>친환경영양잡곡밥(5) 영양닭죽(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</p>	<p>◇ <b>식재료 원산지 표시 안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 쌀(밥, 죽, 누룽지, 떡): 국내산</li> <li>• 콩(국내산, 두부, 콩국내산)</li> <li>• 배추김치(배추, 고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용)</li> <li>• 돼지고기(말고기, 쇠고기, 오리고기): 국내산</li> <li>• 축산물(가공품, 국내산(베이컨, 수입산))</li> <li>• 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 조기, 미꾸라지: 국내산</li> <li>• 낙지, 주꾸미: 베트남산(명태, 코다리, 러시아산, 갈치: 세네갈산)</li> <li>• 친환경농산물(축산물, 가공품, 식품비) 지원으로 친환경 농산물 일부와 요구르트, 가공품 등은 군산 지역 제품 사용</li> </ul>		<p>◇ <b>알레르기 정보</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 난류 2. 우유 3. 메밀 4. 땅콩</li> <li>5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 계</li> <li>9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아</li> <li>12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두</li> <li>15. 닭고기 16. 쇠고기</li> <li>17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19. 잣</li> </ol> <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>