



전주우아중학교

2024년 10월호  
우아중 2024-127

영양소식 및 식단안내

<http://www.school.jbedu.kr/wooa>

바른 인성으로 나눔과  
배려를 실천하는  
행복한 학교

영양상담실  
☎243-9176



## 가을철 면역력을 높여라!!

무더운 여름이 지나고 하늘은 구름 한 점 없이 맑고 선선한 바람이 부는 가을이 찾아 왔습니다.  
하지만 아침-저녁으로 쌀쌀해진 날씨로 인해 감기, 알레르기 비염, 천식 등과 같은 면역력과 관련된 질환으로  
병원을 찾는 청소년이 증가하고 있다고 합니다.

여름철 약해진 체력과 면역력을 높여 건강하게 환절기를 보내는 방법에 대해 알아보까요?

### '면역력'이란?

세균·바이러스·곰팡이 등과 같은 유해균으로부터  
우리 몸을 보호해주는 체내방어시스템

- ❖ '면역'이란 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는 데 중요한 역할을 합니다. '면역력'이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대해 적절히 방어를 함으로써 신체를 균형 있게 유지하는 능력을 말합니다.
- ❖ 스트레스, 불충분한 수면, 잘못된 식습관 등은 면역력 저하에 원인이 됩니다.

### 면역력을 높이는 방법

면역 물질 생성 원료 = '영양소!'

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

### 가을 햇빛으로 비타민D UP

가을 햇빛으로 비타민 D를 높여라!

- ❖ 햇빛을 통해 체내에서 형성되는 비타민D는 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐만 아니라 면역체계에 도움을 주는 역할을 합니다.
- ❖ 가을 햇빛은 여름보다 자외선의 양이 적고 황사나 꽃가루가 없어 다른 계절보다 바깥활동하는데 좋습니다.



### '면역력'을 UP 시키는 음식

#### 브로콜리



- ❖ 브로콜리는 비타민C가 풍부하며 칼슘과 식이섬유가 풍부해 성장 발육과 면역력 향상에 도움이 된다.
- ❖ 브로콜리 속 비타민과 식이섬유는 장 속 유해물질을 배출시키는 효과가 있어 소화기관을 튼튼히 한다.

#### 블루베리



- ❖ 과일 중 다이아몬드로 불리는 블루베리는 비타민C가 풍부하고 항산화 성분인 안토시아닌, 클로로겐산 등이 풍부해 면역력은 물론 시력 향상에도 도움을 준다.
- ❖ 블루베리는 가열하여도 항산화 성분은 잘 파괴되지 않으므로 잼이나 시럽을 만들어 먹어도 좋다.

#### 마늘



- ❖ 마늘은 면역에 중요한 체온을 높이는 데 뛰어난 효과가 있다. 대사를 증진시켜 발한과 이뇨 작용을 촉진하기도 한다.
- ❖ 특히 마늘의 알리신 성분은 비타민 B군의 흡수를 도와 에너지 대사를 활발히 하고, 세균으로부터 감염을 예방한다.

#### 토마토



- ❖ 토마토에는 타민, 미네랄, 칼륨, 엽산이 풍부하다. 특히 토마토의 붉은 색소인 리코펜은 강한 항산화 작용을 해 면역력을 높인다.
- ❖ 또한 당분과 칼로리가 낮아 비만에도 좋으며 칼슘의 체외 배출을 막아 뼈를 튼튼하게 해주는 효과도 있다.



# 2024. 10월 학교급식 식단 안내



<b>알레르기 유발 식품 안내</b> <b>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자</b> 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.	<b>10/1 Tue</b> 	<b>10/2 Wed</b> 햄계란주먹밥 (1.2.5.6. 10. 15. 16) 마라탕(5.6. 12. 13. 16) 단호박죽(13) 궁채장아찌 흑초참쌀탕수육(1.5.6. 10. 13) 배추김치(9) 짜먹는애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.4/18.7/85.1/7.5	<b>10/3 Thu</b> 	<b>10/4 Fri</b> <b>재량휴업일</b>
<b>10/7 Mon</b> 친환경찰보리밥 갈비김치찌개(5.9. 10) 시금치나물(5.6) 치킨마카니/갈릭난(2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18) 간고등어구이(6.7) 알타리김치(9) 라쌈(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 784.7/38.1/231.9/2.8	<b>10/8 Tue</b> 친환경찰현미밥 오징어호박국(5.6.9. 13. 17) 갈비고구마찜(5.6. 10. 13) 흑임자연근샐러드(1.5) 라자냐 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 16) 배추김치(9) 슈크림동전빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 864.7/39.1/224.1/3.1	<b>10/9 Wed</b> 	<b>10/10 Thu</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 닭다리삼계탕(15) 오이소박이(13) 낙지치즈떡볶음(2.5.6. 13) 마늘불떡갈비/파채 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 깍두기(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/39.4/101.5/4.0	<b>10/11 Fri</b> 오리간장불고기덮밥(9. 13) 매운콩나물국(5) 도토리묵야채무침(5.6. 13) 오미자믹스피클 페퍼로니치즈핫도그 (1.2.5.6. 10. 12. 15. 18) 배추김치(9) 엔요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 904.9/30.3/236.1/3.4
<b>10/14 Mon</b> 친환경찰흑미밥 어묵매운탕(1.5.6. 13) 콩나물파채무침(5) 돈육불고기/모듬쌈(5.6. 10. 13) 몬스터오징어/칠리소스 (1.5.6. 12. 13. 17) 배추김치(9) 샤인머스켓 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/36.3/125.9/4.0	<b>10/15 Tue</b> 친환경찰보리밥 떡만두국(1.5.6. 10. 16. 18) 계란장조림(1.5.6. 13) 묵은지닭찜(5.6.9. 13. 15) 숙주부추들깨무침 알타리김치(9) 유기농우유아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.7/37.1/150.5/5.2	<b>10/16 Wed</b> 파인애플카오팟(5. 13. 15) 양지쌀국수(5.6. 15. 16. 18) 골뱅이야채무침(5.6. 13) 단무지무침 베트남만두(1.5.6. 10. 16. 18) 배추김치(9) 수박수스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 785.3/30.4/103.1/3.7	<b>10/17 Thu</b> 친환경찰현미밥 병천식순대국 (2.5.6.9. 10. 13. 16) 미나리초무침(5.6. 13) 파프리카잡채(5.6. 13) 핑크슬트오리훈제갯잎무쌈 깍두기(9) 봉어꼬리빵(단팔)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 1,013.9/34.0/112.6/4.6	<b>10/18 Fri</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 육개장(5.6. 13. 16) 김실파무침(13) 참치김치전(5.6.9) 치즈등심돈가스(1.2.5.6. 10. 12. 13. 16. 18) 알타리김치(9) 초코칩트위스트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.4/30.1/142.1/2.8
<b>10/21 Mon</b> 친환경차조밥 돈육고추장찌개(5.6. 10) 열무시래기된장지짐(5.6) 치즈불닭(2.5.6. 13. 15) 해물볶음우동 (5.6.8.9. 13. 16. 17. 18) 배추김치(9) 요거트과일샐러드(1.2.5.6. 12) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.4/42.7/198.4/3.1	<b>10/22 Tue</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 소고기무국(5.6. 16) 사태감자찜(5.6. 10. 13) 깻잎양념무침(5.6. 13) 갈치카레구이(2.5.6. 12. 13. 16. 18) 배추김치(9) 땅콩빵(1.2.4.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 782.8/41.5/91.0/2.7	<b>10/23 Wed</b> 전주비빔밥(5.6. 10. 13) 아욱된장국(5.6) 무생채(13) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 우유생크림빵(1.2.5.6) 청귤수스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.5/24.3/162.7/3.0	<b>10/24 Thu</b> 친환경찰흑미밥 흥어매운탕(5. 13) 수육/모듬야채(5.6. 10. 13) 쫄면야채무침(5.6. 13) 토란들깨탕(5.6.9. 13) 보쌈김치(9) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 881.0/46.0/272.9/4.8	<b>10/25 Fri</b> 친환경찰보리밥 김치당면찌개 (1.2.5.6.9. 10. 13. 15. 16) 분모자로제찜닭 (2.5.6. 12. 13. 15. 16. 18) 참쌀공멸치볶음(5. 13) 들기름두부양념구이(5.6) 깍두기(9) 독도도너츠(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 882.7/34.7/200.0/3.9
<b>10/28 Mon</b> 친환경찰현미밥 돼지국밥(2.5.6. 10) 참나물겉절이(5.6) 떡볶이/당면만두 (1.5.6. 10. 13. 16. 18) 왕스덕유리기(1.2.5.6. 13. 15) 깍두기(9) 모짜치즈볼(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 824.8/34.5/124.9/2.1	<b>10/29 Tue</b> 친환경차조밥 바지락미역국(5.6. 18) 닭감자조림(5.6. 13. 15) 크림스파게티(1.2.5.6. 10. 13. 16) 팽이버섯매운소스구이 (5.6. 13) 배추김치(9) 마늘스틱(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.1/31.7/179.6/7.5	<b>10/30 Wed</b> 친환경혼합잡곡밥(5) 짬뽕순두부찌개 (5.6.9. 10. 13. 17. 18) 등뼈김치찜(5.6.9. 10. 13) 가지굴소스볶음(5.6. 13. 18) 갈비살떡갈비&야채무침 (1.2.5.6. 10. 12. 13. 15. 16) 알타리김치(9) 샤브레쿠기(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 829.2/30.5/122.1/3.6	<b>10/31 Thu</b> 친환경쌀밥 돈코츠라면 (2.5.6. 10. 13. 15. 16) 꼬들단무지 도라지진미채무침(5.6. 13. 17) 새우가스/(1.5.6.9) 배추김치(9) 애플망고젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.4/22.3/73.1/2.1	<b>위 식단은 학사 일정 및 식품 수급사정에 의하여 변경될 수 있습니다.</b> <b>식품알레르기 증상이 있는 학생은 식생활관(☎ 243-9176) 으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.</b>
<b>식재료 원산지 정보 및 영양량 표시 정보: 전주우아중학교 홈페이지 학교소식 → 식생활관 → 식생활게시판</b> * 쌀:전주시 친환경쌀(유기농) * 닭고기:오리고기/가공품:국내산 * 돼지고기/가공품:국내산 * 콩(두부):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기:국내산 한우 갈치/가공품:세네갈, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, * 오징어가공품: 페루,중국 * 고등어,오징어,꽃게,참조개:국내산 * 주꾸미:베트남산,명태:러시아산, 다랑어 가공품: 원양산 * 양고기, 다랑어, 조피볼락, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치, 참돔, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세 사용안함* 기존 표시대상 + 이외에도 <b>미역김말이,천일염은 국내산</b> 사용				