



전주 용흥중학교

<http://www.yongheung.ms.kr>

2019 - 142호

# 11월 영양소식

전주시 완산구 장승배기로 12  
(삼천동1가 306-36번지)

063) 237-2732~3

교훈 - 명륜(明倫) 면학(勉學) 창의(創意)

<http://www.yongheung.ms.kr>

예체능보건부

## < 건강을 지키는 힘! 면역력! >

### □ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있는데요, 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗기기 때문에 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

### □ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① **햇볕을 쬐어** 면역력을 높일 수 있는 비타민D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② **충분한 수면**을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ **물을 충분히 마셔** 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ **크게 웃어** 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분비가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ **자주 환기를 시키고** 그렇지 못할 경우, 유해 물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



어쨌든 **남학생&여학생**  
모두 중요한 **면역력**

### □ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

1. **표고버섯** 기운을 돋우고  
위장을 튼튼하게!



2. **단호박** 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!



3. **사과** 비타민 C가 풍부해  
기력은 UP!  
혈액순환 왕성!  
푸석해진 피부에도 굿!



4. **감**  
풍부한 비타민 A, B, C가  
감기예방과 함께  
피부미용에도 Good~



5. **고등어**  
단백질과 오메가3 창고!  
노화를 늦추고  
면역력 강화에 탁월!



6. **당근**  
면역력 강화와 세균감염  
방지 1+1 효과!



7. **무**  
비타민 A와 C가 풍부해  
목감기 예방에 최고!

※**참고!** 한 가지 영양소나 음식만을 섭취하는 것보다는 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰주는 것이 면역력 증강에 중요합니다.

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

- \* 쌀(밥,죽,누룽지,떡):국내산
- \* 콩:국내산, 두부:국내산
- \* 배추김치(배추,고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산
- \* 쇠고기:국내산한우
- \* 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산)
- \* 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산
- \* 참조기:국산
- \* 갈치:세네갈산
- \* 낙지:중국산
- \* 명태,코다리:러시아산
- \* 수산물 가공품 : 국내산
- \* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),조피볼락,참돔은 미사용



# 11월 학교급식 식단 안내



감기, 잘가~

먹는 음식이 우리의 몸을 만들기 때문에  
건강한 식습관은 훌륭한 감기 예방법이고  
또 평생 건강을 만드는 초석이 됩니다

11/1 **Fri**



개교기념일

11/4 <b>Mon</b>	11/5 <b>Tue</b>	11/6 <b>Wed</b>	11/7 <b>Thu</b>	11/8 <b>Fri</b> 금다날
울무밥 우렁된장찌개 ⑤⑥ 닭볶음 ⑤⑥⑨⑮ 계란말이 ① 볶음우동 ⑤⑥⑨⑬⑰⑱ 배추김치 ⑨ 단감	검정쌀밥 어묵국 ①⑤⑥⑨ 한우불고기 ⑤⑥⑧⑨⑬⑰⑱ 김말이구이 ①⑤⑥ 시래기된장지짐 ⑤⑥⑨ 고구마라떼 ②⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 꽃게찌개 ⑤⑥⑧⑨⑰ 온두부김치볶음 ⑤⑥⑨⑱ 프렌치토스트 ①②⑤⑥ 바나나맛우유 ② 참나물무침 ⑤⑥ 고들빼기김치 ⑨	보리밥 맑은순두부국 ⑤⑥ mince커틀릿 ①②⑤⑥⑱ 메밀묵무침 ③⑤⑥⑨ 떡볶이&만두 ①⑤⑥⑨⑫ 배추김치 ⑨ 사과	비빔밥&고추장볶음 ⑤⑥⑱ 계란fry ① 콩나물국 ⑤ 배추김치 ⑨ 치즈핫도그 ①②⑤⑥⑱⑫ 요구르트 ②
11/11 <b>Mon</b>	11/12 <b>Tue</b>	11/13 <b>Wed</b>	11/14 <b>Thu</b>	11/15 <b>Fri</b> 금다날
강황쌀밥 만두육개장 ①⑤⑥ 모듬산적 ①②⑤⑥⑱ 갈치조림 ⑤⑥⑨ 건파래볶음 배추김치 ⑨ 딸기맛우유 ②	차수수밥 돼지김치찌개 ⑤⑥⑨⑱ 닭봉조림 ⑤⑥⑫⑮⑱ 골빚면 ⑤⑥⑱ 메추리알조림 ①⑤⑥ 석박지 ⑨ 호떡 ⑤	검정쌀밥 도토리수제비국 ⑤⑥ 오리훈제&쌈무 ①⑤ 유자단무지무침 오징어튀김 ①②⑤⑥⑰ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	보리밥 청국장찌개&비빔재료 ①⑤⑨ 닭살볶음 ⑤⑥⑮⑱ 가래떡구이 아삭한배 무김치 ⑨	볶음밥&자장소스 ①②⑤⑥⑨⑱ 미니해물짬뽕 ⑤⑥⑨⑬⑰⑱ 단무지 겉절이 ⑨ 사과
11/18 <b>Mon</b>	11/19 <b>Tue</b>	11/20 <b>Wed</b>	11/21 <b>Thu</b>	11/22 <b>Fri</b> 금다날
울무밥 한우사골떡국 ①⑱ 등뼈김치찜 ⑤⑥⑨⑱ 도라지초무침 ⑤⑥ 고구마튀김 ②⑥ 석박지 ⑨ 골드파인애플	검정쌀밥 닭다리인삼탕 ⑮ 채소감자전 ①⑤⑥ 갈치카레구이 ②⑤⑥ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	추어탕 ①②⑤⑥⑨⑱⑮⑱ 두부된장국 ⑤⑥⑬ 매운꼬지어묵 ①⑤⑥⑱ 무김치 ⑨ 굴	기장밥 바지락미역국 닭왕오븐구이 ⑮⑱ 순살아귀강정 ②⑥⑫ 감자볶음 ②⑥⑨⑱ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	작은밥/김가루 잔치국수 ①⑤⑥ 김말이구이 ①⑤⑥ 단무지 겉절이 ⑨ 아삭한배
11/25 <b>Mon</b>	11/26 <b>Tue</b>	11/27 <b>Wed</b>	11/28 <b>Thu</b>	11/29 <b>Fri</b> 금다날
강황쌀밥 ⑤ 소고기무국 ⑱ 꺾바로우 ①⑤⑥⑱ 생깎잎무침 ⑤⑥ 바나나 호박죽 배추김치 ⑨	보리밥 팽이버섯된장국 ⑤⑥⑨ 낙지오징어볶음 ②⑤⑥⑨⑬⑰ 밥에 싸먹는 햄 ①②⑥⑱ 무장아찌무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 떠먹는요구르트 ②	검정쌀밥 모듬햄찌개 ②⑤⑥⑨⑱ 조기나물찜 ⑤⑥ 잡채 ①⑤⑥⑧⑱ 김부각 ⑤ 배추김치 ⑨ 콘치즈 ①②⑤⑥	차수수밥 들깨닭곰탕 ①⑮ 두부비빔밥&떡볶이 ①④⑤⑥⑱⑫ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 수수부꾸미 ②⑤⑥ 골드파인애플	김치덮밥 ①②⑤⑥⑨⑱ 시래기국 ⑤⑥ 소고기떡볶음 ①⑤⑥⑱⑱ 단무지 배추김치 ⑨ 샐러드 ①②⑤⑥⑫

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

☞ ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관 ☎ 237-2735)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

☞ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 전주용흥중학교 홈페이지 (<http://www.yongheung.ms.kr/>) → 용흥소식 → 급식실 → 급식게시판 / 매주 금요일은 음식을 남기지 않는 날로 정하여 학교와 가정이 함께 “빈그릇운동”을 실천합니다.