



전주 용흥중학교

http://www.yongheung.ms.kr  
2020 - 144호

# 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

코로나19로 올바르고 균형잡힌 식생활이 더욱 중요해지는 시기입니다.

면역력 증가에 도움을 줄 수 있는 식생활을 일상생활에서 실천하여 감염병을 예방하고 건강을 지켜주시기 바랍니다.

## | 감염병을 이기는 최고의 무기, 면역 |

### 면역이란?

부에서 우리 몸 안으로 세균이나 바이러스같은 침입 물질이 들어왔을 때 이를 포착해 내고 효과적으로 제거해 질병으로부터 보호해 주는 기능이며, 우리 몸을 지키는 방패를 말합니다.

몸의 면역력이 균형있게 발달되어야 외부에서 오는 병원체로부터 신체를 방어하고 건강 유지가 가능합니다.

### 면역력이 감소되면 어떻게 될까요?

- 외부에서 들어오는 바이러스나 세균으로부터 감염 위험이 증가합니다.
- 잦은 감기, 세균성 장염, 요로 감염, 구내염, 잇몸 출혈 등이 발생 가능합니다.
- 조금만 무리해도 쉽게 피로해지고 발열 증상이 발생합니다.
- 신체 내 정상 세포가 암 세포로 변하더라도 면역반응이 제대로 일어나지 않아 암 발생 위험이 증가합니다.

※ 출처 : 식품안전나라, 세브란스병원 면역클리닉

## | 슬기로운 면역력 Up! 식생활 실천 방법 |

- 곡류, 어육류, 채소류, 과일류, 우유·유제품류, 유지·당류의 **6개 식품군**을 골고루 섭취합니다.
- **활동량**에 맞추어 음식 섭취량을 줄입니다.
- 빨강, 노랑, 초록 등 **다양한 컬러푸드 채소와 과일**을 매일 500g 이상 다양하게 섭취합니다.
- 체력유지를 위해 생선, 달걀, 콩, 지방이 적은 육류 등 **단백질 식품**을 다양하게 섭취합니다.
- 갈증해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 **물을 충분히** 마십니다.
- 음식을 **싱겁게** 먹고, **저지방 식품**을 선택하는 습관을 가집니다.

※ 출처 : 보건복지부, 국가암정보센터

## | 면역력 Up! 영양소 최강자 |



비타민 C



비타민 E



비타민 A



베타카로틴



셀레늄

### ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

☞ 무농약쌀, 친환경잡곡, 친환경농산물 및 로컬가공품 사용(도내생산물)

쌀 (밥,죽,누룽지,떡)	배추김치		쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	오징어/ 가공품	꽃게/ 가공품	낙지/ 가공품	명태/ 가공품	갈치/ 가공품	다랑어/ 가공품	콩 (두부류)
국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	세네갈산	원양산	국내산



# 11월 학교급식 식단 안내



11/2 Mon	11/3 Tue	11/4 Wed	11/5 Thu	11/6 Fri 금다날
울무밥 쇠고기미역국 <sup>⑬⑭</sup> 갈치조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 명엽채볶음 <sup>⑤⑥</sup> 감자치즈전 <sup>①②⑤⑩⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 모듬피클 <sup>⑬</sup>	차수수밥 호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 닭볶음 <sup>⑤⑥⑮</sup> 숙갓나물 <sup>①</sup> 소시지찜 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 산양요구르트 <sup>②</sup>	검정쌀밥 닭곰탕 <sup>①⑮</sup> 고등어볼 <sup>①②⑤⑥⑩⑫⑮</sup> 고추참치두부구이 <sup>⑤⑥</sup> 도토리묵무침 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 단감	귀리밥 청국장찌개 <sup>⑤⑨⑬</sup> 오리훈제&쌈무 <sup>⑬</sup> 브로콜리사과초무침 <sup>⑤⑥⑬</sup> 새송이버섯전 <sup>①⑤⑥</sup> 무김치 <sup>⑨⑬</sup> 굴	스팸밥버거 <sup>①⑨⑩</sup> 우동 <sup>⑤⑥</sup> 오이지무침 <sup>⑬</sup> 감자꼬치구이 <sup>⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨⑬</sup>
에너지 단백질 칼슘 철분 686.8 39.9 338.5 4.0	에너지 단백질 칼슘 철분 814.7 48.0 156.5 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 735.7 45.1 105.4 5.3	에너지 단백질 칼슘 철분 686.8 29.0 163.0 4.9	에너지 단백질 칼슘 철분 755.8 28.9 241.6 4.3
11/9 Mon	11/10 Tue	11/11 Wed	11/12 Thu	11/13 Fri 금다날
울무밥 닭떡국 <sup>①⑮</sup> 큐스프 <sup>①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯</sup> 오이무침 <sup>⑤⑥⑬</sup> 채소감자전 <sup>①⑤⑥</sup> 무김치 <sup>⑨⑬</sup> 사과맛젤리	검정쌀밥 육개장 <sup>①⑬⑭</sup> 닭봉조림 <sup>⑤⑥⑮</sup> 계란말이 <sup>①⑤</sup> 채소찜/양념간장 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 새콤달콤 사과	강황쌀밥 돼지김치찌개 <sup>⑤⑨⑩⑬</sup> 오징어초무침 <sup>⑤⑥⑬⑯</sup> 감자볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 생갓잎무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 가래떡구이&꿀 <sup>②</sup>	귀리밥 민물새우사래국 <sup>⑤⑥⑨⑬</sup> 닭찜 <sup>⑤⑥⑨⑬⑮</sup> 호박버섯볶음 <sup>⑤</sup> 간풍만두 <sup>⑤⑥⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 아삭한 배	비빔밥 <sup>①⑤⑥⑬⑭</sup> 미역국 닭튀김 <sup>①②⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 요구르트 <sup>②</sup>
에너지 단백질 칼슘 철분 718.5 30.6 83.7 3.4	에너지 단백질 칼슘 철분 713.0 41.5 108.1 4.4	에너지 단백질 칼슘 철분 660.3 31.9 203.2 3.4	에너지 단백질 칼슘 철분 785.2 44.6 237.7 4.7	에너지 단백질 칼슘 철분 773.1 45.7 220.9 5.0
11/16 Mon	11/17 Tue	11/18 Wed	11/19 Thu	11/20 Fri 금다날
검정쌀밥 순두부찌개 <sup>①⑤⑨⑬</sup> 갯잎완자전 <sup>⑤⑥⑩</sup> 고등어무조림 <sup>⑤⑥⑦</sup> 볶음우동 <sup>⑤⑥⑨⑬⑯⑰</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 골드파인애플	울무밥 생선찌개 <sup>⑤⑥⑧⑨⑬⑯</sup> 닭바베큐소스조림 <sup>⑤⑥⑮</sup> 어묵김치볶음 <sup>⑤⑥⑨⑬</sup> 파리고추멸치볶음 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 씨앗호떡 <sup>④⑤⑥⑬</sup>	보리밥 물만두국 <sup>①⑥⑩⑭</sup> 낙지볶음 <sup>⑤⑥⑨</sup> 햄&버섯전 <sup>①⑤⑥⑩</sup> 김가루파무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 토마토샐러드 <sup>②⑫</sup>	차수수밥 어묵국 <sup>⑤⑥</sup> 훈제오리볶음 <sup>⑮</sup> 셀프무쌈말이 <sup>①⑤⑬</sup> 마파두부 <sup>⑤⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 아삭한 배	작은찰밥 찜닭&짜장 <sup>⑤⑥⑨⑩⑬⑯⑰⑱</sup> 단무지 <sup>⑬</sup> 귀바로우 <sup>④⑤⑥⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 요구르트 <sup>②</sup>
에너지 단백질 칼슘 철분 745.0 38.0 195.3 5.2	에너지 단백질 칼슘 철분 825.5 55.2 224.0 4.8	에너지 단백질 칼슘 철분 747.3 45.9 133.2 5.4	에너지 단백질 칼슘 철분 786.1 39.8 201.5 6.8	에너지 단백질 칼슘 철분 763.7 29.9 162.8 13.8
11/23 Mon	11/24 Tue	11/25 Wed	11/26 Thu	11/27 Fri 금다날
귀리밥 순두부된장국 <sup>⑤⑥</sup> 매운돼지갈비찜 <sup>⑤⑥⑩</sup> 멸치땅콩볶음 <sup>④⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 요구르트 <sup>②</sup> 치즈감자 <sup>②⑤⑩⑬</sup>	강황쌀밥 웅심이수제비국 <sup>⑥⑨⑬</sup> 닭강정 <sup>⑤⑥⑮</sup> 매운어묵꼬치 <sup>⑤⑥⑬</sup> 유자단무지무침 <sup>⑤</sup> 깍두기 <sup>⑨⑬</sup> 굴	울무밥 시래기국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 한우불고기 <sup>⑤⑥⑨⑬⑯⑰</sup> 자반고등어구이 <sup>⑤⑥⑦</sup> 사과미나리초무침 <sup>⑤⑥⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 생크림와플&요구르트 <sup>①②⑥</sup>	기장밥 모듬햄찌개 <sup>⑤⑥⑨⑩</sup> 생선커틀릿 <sup>①⑤⑥</sup> 계란찜 <sup>①⑤⑨⑬</sup> 콩나물들깨무침 <sup>⑤⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 망고푸딩 <sup>⑬</sup>	김밥볶음밥 <sup>①⑤⑥⑩⑬⑯</sup> 복어콩나물국 <sup>⑤</sup> 단무지 <sup>⑬</sup> 군만두 <sup>⑤⑥⑩⑬</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 과일샐러드 <sup>①④⑬</sup>
에너지 단백질 칼슘 철분 736.3 30.8 168.0 3.5	에너지 단백질 칼슘 철분 734.6 39.4 226.7 4.7	에너지 단백질 칼슘 철분 879.7 53.5 284.1 7.7	에너지 단백질 칼슘 철분 780.3 31.3 138.7 3.6	에너지 단백질 칼슘 철분 680.2 20.4 171.7 8.5
<b>11/30 Mon</b> 귀리밥 새알심미역국 미트볼조림 <sup>⑤⑥⑩⑫</sup> 잡채 <sup>①⑤⑬⑮</sup> 배추김치 <sup>⑨⑬</sup> 파배기&요구르트 <sup>②⑤⑥</sup>	<div> <div>건강한 급식! 안전한 급식!</div> <div>우리가 함께 만들어가요!!</div> <div>  마스크 착용                              손 자주씻기                              손 소독하기                         </div> </div>			
에너지 단백질 칼슘 철분 798.1 22.8 249.7 5.9				

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

☞ ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣등의 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.