



## 겨울철 영양관리

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

### 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법!



철저한 위생관리



규칙적인 운동



충분한 수면



균형 잡힌 영양 섭취



체온유지

### 면역력 UP 감기 예방수칙



청결이  
최선의 예방책

감기처럼 바이러스 감염으로 오는 질병들을 예방하기 위해서는 외출 후 집으로 돌아오면 손과 발을 깨끗하게 씻어야 해요!



충분한 수분섭취

물은 우리 몸의 노폐물을 배출시켜주고 신체기능을 향상 시켜주기 때문에 하루 7~8잔의 물을 섭취하도록 해요!



적정한 실내온도와  
습도 유지

온도 변화가 크면 면역력이 약해지기 때문에 실내·외 온도차를 5°C이하로 해주세요. 온도와 습도가 높아지면 세균이나 바이러스가 번식하기 쉬워지므로 환기를 2시간에 한 번 꼭 해주세요!  
- 겨울철 적정 실내온도 19~20°C  
- 적정 실내습도 40~60%



골고루 먹고  
면역력 높이기

면역을 높이기 위해서는 영양소를 골고루 섭취해주어야 해요. 비타민, 탄수화물, 미네랄, 물, 단백질 등을 부족하지 않게 충분히 섭취해줘요!



가벼운 운동

운동을 하면 혈액순환을 좋게하여 부교감 신경을 활성화 시켜줘요. 이때 부교감 신경이 면역계를 자극하여 면역력을 높여주는 역할을 해요. 운동을 규칙적으로 하는 것만으로도 면역력을 강화시켜 감기를 예방할 수 있어요!

### 면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드



#### 단호박

베타카로틴 풍부.  
유해산소 제거 및 노화억제,  
성인병 예방



#### 당근

베타카로틴 풍부.  
유해 산소 제거 및 노화억제,  
면역력 증강



#### 고등어

단백질과 오메가3 창고!  
면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월  
\*면역물질의 주성분 단백질



#### 표고버섯

항바이러스 효과 물질  
레티난 함유. 면역력 높이며  
위장을 튼튼하게!



#### 무

비타민A, C가 풍부,  
목감기 예방에 최고



#### 감

비타민A, B, C가 한꺼번에!  
비타민의 끝판왕!



#### 사과

유기산과 펙틴이 풍부,  
면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소



# 12~2월 학교급식 식단



★알레르기정보: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식시 각별한 주의를 부탁드립니다.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
<b>&lt;원산지 표시&gt;</b>			<b>12/1(생일 반상)</b>	<b>12/2</b>
* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,참조기,조피볼락/가공품:국내산 * 갈치/가공품:외국산, 아귀/가공품:외국산 * 낙지/가공품:베트남산/베트남산, 주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산/미꾸라지:국내산)			쌀밥 한우미역국(13.16.) 오리훈제(1.5.12.13.) 갈치구이(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 무생채(13.) 굴떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.3/32.5/255.6/5	잡곡밥(5.) 떡만두국 (1.5.6.10.13.15.16.18.) 순살닭볶음탕 (2.5.6.13.15.16.18.) 오징어채조림 (1.5.6.13.17.18.) 얼갈이된장무침(5.6.) 배추김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.3/39.9/185.3/5.8
<b>12/5</b>	<b>12/6</b>	<b>12/7</b>	<b>12/8</b>	<b>12/9</b>
강황쌀밥 마라탕 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 민물새우시래기지짐 (5.6.9.13.18.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 꿩바로우 (1.4.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 굴 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.9/29.6/259.7/11.3	전복죽(5.13.18.) 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 감자튀김(5.6.12.) 배추김치(9.13.) 과일음료(5.12.13.) 단호박범벅(1.2.4.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 808.2/28.7/129.4/4.2	작은밥 꼬꼬짬뽕(5.6.9.15.16.17.) 고구마떡볶이(1.5.6.13.) 단무지 배추김치(9.13.) 마카롱(1.2.5.6.13.)※ * 에너지/단백질/칼슘/철 740.3/21.8/160/2.6	기장밥 꽃게된장국 (5.6.8.9.13.17.18.) 수육(4.5.6.10.13.18.) 쫄면(5.6.13.) 오이고추무침(5.6.) 보쌈김치(9.13.) 핫도그※ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.4/34.7/219.2/6.5	검정쌀밥 시래기국(5.6.13.) 후루룩떡볶이※ (1.5.6.13.16.18.) 파리고추멸치조림 (5.6.13.18.) 콘샐러드(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 블루베리요거트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 759.3/25.6/416.2/9.3
<b>12/12</b>	<b>12/13</b>	<b>12/14</b>	<b>12/15</b>	<b>12/16</b>
쌀밥 모듬햄찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 연근조림(4.5.6.13.) 스크램블에그 (1.2.5.6.10.13.) 고등어구이(2.5.6.7.13.) 파김치(13.) 미니붕어빵(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 807.2/34.7/258.4/4.3	차수수밥 청국장(5.6.9.10.13.18.) 안동식찜닭 (5.6.13.15.16.18.) 햄,버섯전 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 토란탕(9.13.) 배추김치(9.13.) 자몽허니블랙티(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/40.7/325.7/5.1	작은참치주먹밥 (1.2.5.6.9.13.16.18.) 쌀국수(5.6.9.12.13.16.) 닭꼬치(2.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 열대과일샐러드 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 775.3/24.5/140.8/3.5	검정쌀밥 순대국밥 (2.5.6.9.10.13.16.) 닭봉구이(1.5.6.13.15.18.) 연근비트부각(1.5.6.) 오이소박이(13.) 배추김치(9.13.) 파인애플(12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 739.5/32.1/102.8/6.1	기장밥 시금치바지락된장국 (5.6.13.) 멸치볶음(4.5.6.9.13.) 불고기(5.6.10.13.) 감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 아이스티(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.2/41.8/314.4/4.5
<b>12/19</b>	<b>12/20</b>	<b>12/21</b>	<b>12/22(동지)</b>	<b>12/23</b>
보리밥 굴떡국(1.13.18.) 오향장육 (1.2.5.6.10.12.13.18.) 코다리양념구이 (5.6.13.18.) 숙주나물(18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.7/40.6/233.2/4.6	강황쌀밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 치즈불닭(2.5.6.13.15.) 미니리무침 배추김치(9.13.) 회호리감자(2.5.6.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 798.5/41.8/179.8/3.8	카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18.) 근대된장국(5.6.9.13.18.) 오리안심탕수육 (1.2.5.6.10.11.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 탄두리플레로티피자※ (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 740.3/41.4/160.8/3.9	작은밥 단호박크림스프(2.5.6.13.) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.) 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치(9.13.) 동지팔죽(5.13.) 오이피클(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 884.9/31.7/148/3.3	곤드레밥+양념간장 (5.6.13.18.) 달걀국(1.5.6.13.) 간장치킨 (1.2.5.6.13.15.18.) 도시락김(13.) 배추김치(9.13.) 크리스마스케익 (1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749/34.2/100.4/2.5
<b>12/26</b>	<b>12/27(한마음용홍제)</b>	<b>12/28</b>		
올무밥 한방갈비탕(1.5.13.) 오징어김치전 (1.5.6.9.13.17.18.) 삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 오이부추무침(13.) 깍두기(9.13.) 딸기※ * 에너지/단백질/칼슘/철 734/34.8/75.4/4.5	쌀밥 팽이버섯된장국(5.6.9.13.) 깻잎양념무침(5.6.13.) 돈육불고기/친환경야채쌈 (5.6.9.10.13.17.18.) 야채달걀말이(1.5.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 788.6/42.6/267.6/4.6	깐부치밥 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18.) 우동국(1.5.6.9.13.16.18.) 도토리묵상추무침 (5.6.13.18.) 떡꼬치 (2.4.5.6.10.13.16.) 배추김치(9.13.) 요거tnam(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.6/30.6/343.4/7.4		

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다. <※ 표시는 학생추천메뉴입니다.>

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
		<b>2/1(생일 탑상)</b> 쌀밥 한우미역국(13.16.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 삼치구이 (2.5.6.12.13.16.18.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/33.7/263.7/4.3	<b>2/2</b> 검정쌀밥 참치두부김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 삼색소세지야채볶음 (2.5.6.10.) 닭다리구이+감자튀김 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 방울카프레제샐러드 (2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 749.9/27.7/329/3.8	<b>2/3</b> 베이컨김치볶음밥+달걀 (1.2.5.6.9.10.13.18.) 어묵국(1.5.6.13.16.) 푸실리샐러드(1.2.5.6.10.) 고구마치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 음료수 * 에너지/단백질/칼슘/철 785.7/29.5/253.8/4.5
<b>2/6</b> 보리밥 모듬햄부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 통살치킨 (1.2.4.5.6.12.13.15.18.) 파리매추리알조림 (1.5.6.13.) 달래오이초무침(5.6.13.) 총각김치(9.13.) 딸기 * 에너지/단백질/칼슘/철 795.2/39.7/263.1/5.8		<b>2/7(종업식/졸업식)</b> 		

● 위 식단은 학교사정과 시장물가에 의해 변동 될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 <http://www.yongheung.ms.kr> -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 전주용흥중학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:친환경쌀
- \* 콩:국내산, 두부콩:국내산
- \* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
- \* 쇠고기:국내산 한우(암소)
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기,조피볼락/가공품:국내산
- \* 갈치/가공품:국내산 수입산 사용시 별도표기, 아귀/가공품:국내산
- \* 낙지/가공품:국내산, 주꾸미:베트남산, 명태/가공품:러시아산, 다랑어/가공품:원양산
- \* 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
- \* 미꾸라지:국내산
- \* 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔 사용 안함

