



“행복한 어울림 속에 함께 성장하는 용진중학교”

2024. 11월 영양소식 안내

전북특별자치도 완주군 용진읍 상운길 11 용진중학교

☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024-115호

발행일 2024.10.24.

< 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 수면을 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.



□ 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!

※ 잠깐! 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, 두부콩:국내산 | * 배추김치(배추,고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) |
| * 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 | * 쇠고기:국내산한우(암소) | * 축산물가공품:국내산(베이컨:국내산) |
| * 고등어,삼치,오징어,꽃게:국내산 | * 참조기, 갈치:국산 | * 낙지: 베트남산, 명태,코다리:러시아산 |
| * 수산물 가공품 : 국내산 | * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락, 참돔은 미사용 | |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내: <http://www.yongjin.ms.kr/> -> 학교소식 -> 급식실 -> 이달의식단 및 급식계시판 참고



11월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	11/1 Fri
				소불고기덮밥(16) 냉이된장국(5.6.9) 대구생선까스(1.5.6) 배추겉절이(5.9.13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 728.2/30.3/159.0/5.1
11/4 Mon	11/5 Tue	11/6 Wed	11/7 Thu	11/8 Fri
쌀밥 한방삼계탕(1.15) 냉이무침(5.6) 삼치강정(5.6.13) 배추김치(5.6.9.13.18) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 에너지/단백질/칼슘/철 756.9/39.7/236.8/5.9	보리밥 순두부찌개 (1.5.6.9.13.17.18) 메추리알버섯조림(1) 시금치된장무침(5.6) 돈육커들렛 (1.2.5.6.10.11.12.16) 배추김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 787.9/52.6/290.6/5.1	스테이크덮밥 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 근대된장국 꿀떡강정(4.5.6.12.13.15) 깻잎김치(5.6.9.13.18) 배추겉절이(5.9.13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 775.5/40.3/168.0/3.8	오색미밥 북어무국(1.5) 바베규족발(10.15) 콩나물무침(5) 만두탕수 (1.5.6.10.12.16.18) 배추김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 756.3/40.1/269.2/4.8	쌀밥 마라탕2.5.6.10.13.15.16) 가지무침 김자반(5) 고구마맛탕(5.13) 고등어스테이크(5.6.7) 깍두기(5.6.9.13) 에너지/단백질/칼슘/철 783.0/32.4/139.3/5.1
11/11 Mon	11/12 Tue	11/13 Wed	11/14 Thu	11/15 Fri
차조밥 쇠고기미역국(16) 브로컬리오징어초무침(17) 잡채(1.5.6.8.10.13.18) 배추김치(5.6.9.13.18) 어소떡꼬치 (2.5.6.10.12.13.15.16) 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/23.7/184.7/3.5	귀리밥 뼈감자탕(9.10) 청경채무침 춘천닭갈비(15) 오징어채게맛살전 (1.5.6.8.17) 열무김치(5.6.9.13.18) 그릭요거트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 761.1/46.6/335.5/3.5	베이컨새우볶음밥 (1.5.6.9.10.13.18) 아욱된장국(5.6) 치킨커들렛 (1.2.5.6.12.13.15.18) 배추겉절이(5.9.13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 730.9/31.3/183.0/3.8	쌀밥 백짬뽕 (5.6.8.9.10.13.16.17.18) 고등어김치지짐(5.6.7.9) 숙주삼색무침(1.5.6.8) 싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16) 열무김치(5.6.9.13.18) 쁘띠폴파인(13) 에너지/단백질/칼슘/철 767.8/32.1/321.0/2.9	보리밥 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 오이달래무침 메추리알비엔나볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 두부구이(5) 배추김치(5.6.9.13.18) *에너지/단백질/칼슘/철 789.5/37.6/216.1/4.9
11/18 Mon	11/19 Tue	11/20 Wed	11/21 Thu	11/22 Fri
보리밥 청국장찌개(5.9.10.16) 미역오이초무침(1.5.6.8) 함박스테이크(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 열무김치(5.6.9.13.18) 생크림과일타르트 (1.2.5.6.11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 708.4/26.6/258.5/4.1	현미밥 단호박죽 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 닭날개굴소스조림 (5.6.13.15.18) 참나물무침 열무김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 755.3/37.8/183.5/3.0	삼겹살김치볶음밥(9.10) 콩나물국(5) 오리훈제(1.2.5.6) 깍두기(5.6.9.13) 모듬과일(11.12) 에너지/단백질/칼슘/철 746.5/28.7/155.0/2.4	영양잡곡밥(5) 냉이된장국(5.6.9) 근대무침 꽃맛살샐러드 (1.2.5.6.8.18) 소불고기(16) 새우튀김(1.2.5.6.9) 배추김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 788.7/33.5/294.1/6.1	현미밥 꼬치어묵(1.5.6.9) 알감자조림 주꾸미초무침 달걀야채말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 배추김치(5.6.9.13.18) 씨앗호떡(1.2.4.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 753.5/32.5/303.7/3.9
11/25 Mon	11/26 Tue	11/27 Wed	11/28 Thu	11/29 Fri
오색미밥 추어탕(5.6.13) 쇠고기메추리알조림 (1.5.6.16) 참나물무침 로제파스타 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 783.5/36.7/592.4/9.0	오색미밥 생새우찌개(5.9) 닭감자조림(15) 열무숙주무침 모듬부각(5.6) 크림치즈볼(1.2.5.6) 배추김치(5.6.9.13.18) 에너지/단백질/칼슘/철 744.3/37.7/574.0/3.4	짜장면(5.6.10.13.16) 달걀실파국(1) LA숯불갈비5.6.10.12.13 깍두기(5.6.9.13) 초코라떼(2.5) 모듬과일(11.12) 단무지 에너지/단백질/칼슘/철 735.2/35.5/282.6/4.0	차수수밥 경단미역국(5.16) 근대무침 쫄면(5.6) 배추김치(5.6.9.13.18) 사과쥬스(5.13) 또띠아피자 (2.5.6.12.13.15) 에너지/단백질/칼슘/철 767.7/26.6/244.7/2.7	귀리밥 김치콩나물국(5.9) 돼지갈비단호박조림(2.10) 꼬시래기초무침 배추김치(5.6.9.13.18) 미니버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/27.4/526.6/6.8