


<div>교훈 : 성실</div> <div>  </div>	<div>가 정 통 신 문</div>		제 2021 - 139 호
			담당 : 학생인권부
	<div>9월 식단표 및 영양소식지</div>		경기도 시흥시 장현순환로 100 ☎ (교무실) 031-365-8200 ☎ (급식실) 031-365-8281

월(MON)	화(TUE)	수(WED)	목(THU)	금(FRI)
		1 수요일은 다 먹는 날 오므라이스&소스 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부미소국(5.6) 수제치즈앤치즈핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 아몬드멸치볶음 (5.6.13.18) 깍두기(9.13) 블루베리주스(13)	2 클로렐라쌀밥 나주곰탕 (5.6.13.16.18) 닭봉골소스구이 (5.6.12.13.15.18) 콩나물무침(5) 배추김치(9.13) 멜론	3 후리가케밥(5) 닭갈국수(5.6.13.15) 돈육매추리알장조림 (1.5.6.10.13.18) 오이양파초무침 (5.6.13) 배추겉절이(9.13.18) 단호박식혜(5.13)
6 카레라이스 (2.5.6.10.13.16.18) 매콤소시지구이 (2.5.6.10) 진미채고추장볶음 (1.5.6.13.17) 깍두기(9.13) 사과주스(13)	7 생일축하의 날 차수수밥 감자미역국(5.6) 치즈돈까스&소스 (1.2.5.6.10.12.13) 멕시코샐러드 (1.2.4.5.6.8.10.13) 총각김치(9.13) 단풍케이크(1.2.5.6)	8 수다날 추억의도시락비빔밥 (1.2.5.6.9.10.13) 팽이미소국(5.6.13.18) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기(9.13) 감귤주스(5.13)	9 흑미밥 닭개장 (5.6.13.15) 간장떡갈비조림 (2.5.6.10.13.15.16.18) 웨이감자구이(2.5.13) 깍두기(9.13) 골드키위	10 기장밥 설렁탕 (2.5.6.13.16) 맛살달걀말이(1.5.6.8) 비빔만두 (1.5.6.10.13.16.18) 김구이 섞박지(9.13)
13 발아현미밥 떡새알심만두국 (1.5.6.10.16.18) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 탕평채(5.6.13.16) 깍두기(9.13) 골드파인애플	14 차조밥 곤약어묵국 (1.5.6.13) 치즈불닭(2.5.6.12.13.15) 미열줄기크래미볶음 (5.8.18) 백김치(9.13) 와플&샌크림(1.2.5.6)	15 수다날 자장밥 (2.5.6.10.13.18) 해물짬뽕맛군만두 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 도라지오이무침 (5.6.13) 깍두기(9.13) 짜먹는요구르트(2)	16 발아현미밥 유부원장국(5.6) 돈육김치볶음&두부찜 (5.6.9.10.13) 건파래볶음(5.13) 백김치(9.13) 꿀고구마구이(2)	17 보리밥 쇠고기묵국 (5.6.13.16) LA갈비구이 (5.6.10.13.16.18) 잡채 (5.6.8.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 우리밀꿀약과(1.5.6.13)
20	21	22 수다날	23	24
추석연휴	추석	추석연휴	재량휴업일	재량휴업일
27 기장밥 햄모듬찌개 (2.5.6.9.10.13.15.16) 삼치옛장조림(5.6.13) 오이부추무침(13) 김부각(5.6) 깍두기(9.13)	28 차조밥 조랭이떡국 (1.5.6.13.16) 등갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 햄감자채볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 깍두기(9.13),포도	29 수다날 비빔밥(5.6.13.16) 달걀파국(1.5.6.13) 비엔나소시지볶음 (1.2.5.6.10.12.13) 고구마맛탕(5.13) 나박김치(9.13) 양파요구르트(2)	30 발아현미밥 맑은콩나물국(5.6) 춘천식달걀비 (5.6.13.15) 막국수(3.5.6.13.18) 백김치(9.13) 수제애플망고라떼 (1.2.13)	

식재료 원산지	쇠고기	돼지고기	닭고기, 달걀	오리	식육 가공품	가자미	오징어, 꽃게	주꾸미	쌀, 현미	두부, 참쌀콩, 콩가루	김치(배추, 고춧가루 등 모든 재료)	잡곡 및 참쌀
	한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (무항생제)	국내산	미국/ 러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	친환경 제품
알레르기 유발식품 표기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 등의 알레르기 유발 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.											

- ★ 학교 사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
- ★ 식단 영양표시는 시흥가온중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인할 수 있습니다.
- ★ 학교급식은 저염급식을 지향합니다. (국외 염도 0.5~0.6% 약간 싱거움)
- ★ 본교는 친환경 급식 지원 대상으로 선정되어 농산물, 잡곡류, 축산물 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.
- ★ 위의 식단은 물가변동이나 시장과 학교 사정에 따라 다소 변동 있을 수 있으며, 보조식(과일, 음료 등)은 유동적으로 제공됩니다.
- ★ 9월 급식일수는 17일입니다.

코로나19상황에서 중요한 것은 ‘면역력’

꺾이지 않는 코로나19의 확산세로
면역력에 대한 관심이 높아지는 상황

- ▶ ‘면역’이란 인체 방어시스템으로
질병으로부터 우리 몸을 보호하고 원래
상태로 회복시키는데 중요한 역할을
합니다. ‘면역력’이란 감염, 질병 및 각종
생물학적 침입에 대해 **적절히 방어**를
함으로써 **신체를 균형 있게 유지**하는
능력을 말합니다.
- ▶ 면역력이 취약할수록 코로나19에 감염 시
심각한 상태가 될 수 있는 것으로
보고되고 있습니다.

면역력을 유지하는 건강한 생활

건강한 생활습관 + 균형잡힌
식생활 + 철저한 개인위생

- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민,
무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된
균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는
영양소와 생리활성 물질이 많이
들어있습니다.



국이나 찌개의 채소 건더기, 나물,
샐러드 등의 채소 반찬을 매 끼 2가지
이상 먹는다.



과일은 하루 1~2번 먹는다.



초록색, 주황색, 노랑색, 빨간색,
보라색, 흰색 등 다양한 색깔의 채소와
과일을 섞어서 먹는다.

면역력을 높이는 방법

면역물질 생성 원료 = 영양소!

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

면역력 관련 영양소 함유 식품



비타민, 무기질,
항산화성분이
풍부한 채소와 과일
(토마토, 시금치,
브로콜리, 당근 등)



단백질이
풍부한 식품
(육류, 두부 등)



불포화 지방산
함유 식품
(생선, 올리브오일, 견과류
등)

2021. 8. 31.

시 흥 가 온 중 학 교 장(직인 생략)