



## 가을철 면역력을 높이자

## [면역력이란?]

외부에서 침입하는 세균이나 바이러스에 우리 몸이 저항하는 능력을 말하는 것으로 스트레스, 불충분한 수면, 잘못된 식습관 등은 면역력 저하에 원인이 됩니다.

## [면역력 높이는 방법]

## ▶ 잠이 보약이다.

잠이 부족하게 되면 스트레스 호르몬이 증가하고 스트레스 호르몬은 면역력을 떨어뜨리는 원인이 됩니다. 2세 미만의 아이는 최소 13시간 이상 수면을 취해야 하며 정해진 낮잠시간을 지키는 것도 중요합니다.

## ▶ 가을 햇빛으로 비타민D를 높이자

햇빛을 통해 체내에서 생성되는 비타민D는 뼈를 튼튼하게 해줄 뿐 아니라 면역체계에 도움을 주는 역할을 합니다. 가을 햇빛은 여름보다 자외선의 양이 적고 왕사나 꽃가루가 없어 다른 계절보다 바깥놀이 활동하는데 좋으므로 가족과 함께 나들이를 하는 것이 좋습니다.

## ▶ 면역력 강화에 도움이 되는 음식을 먹자

밥이 보약이라는 말도 있듯이 편식을 하지 말고 모든 음식을 골고루 섭취하는 것이 중요합니다. 특히 섬유질이 풍부한 연미, 보리, 콩 등의 잡곡과 다시마, 파래 등의 해조류가 면역력 강화에 도움을 주며 비타민, 무기질이 풍부한 채소도 충분히 섭취하도록 합니다.

## ▶ 손 씻기 등의 개인위생을 철저히 하자

감염성 질환은 바이러스가 묻은 손을 눈이나 코, 입에 갖다 댄으로써 감염되는 경우가 많기 때문에 외출에서 들어온 후, 대소변을 본 후, 식사 전 후, 장난감을 가지고 놀기 전 후 등 수시로 손 씻는 습관을 길러주세요.



## 가을철 면역력을 높여주는 식품



브로콜리

브로콜리는 비타민C가 풍부하며 칼슘과 식이섬유가 풍부해 성장 발육과 면역력 양상에 도움이 됩니다. 브로콜리 속 비타민과 식이섬유는 장 속 유해물질을 배출시키는 효과가 있어 소화기관을 튼튼하게 합니다.



블루베리

과일의 다이아몬드로 불리는 블루베리는 비타민C가 풍부하고 항산화 성분이 안토시아닌, 클로로겐산 등이 풍부해 면역력은 물론 시력 양상에도 도움을 줍니다. 블루베리는 가열하여도 항산화 성분은 잘 파괴되지 않으므로 잼이나 시럽을 만들어먹어도 좋습니다.

## 소아비만예방법

소아비만은 우리의 식생활 형태가 변하면서 우리나라 어린이들 사이에서 점점 증가하고 있습니다. 어린이들의 비만은 고지혈증, 동맥경화증, 당뇨병, 지방간, 고혈압 등 성인병 및 성인비만으로 대부분 이어지며 아동의 성격 형성, 학습태도, 사회생활 태도 등에 크게 영향을 미치는 점에서 비만 학생에 대한 적극적 관리가 꼭 필요합니다.

## 2 소아비만 문제점

- 어른이 되어도 비만에 질 가능성이 큼.
- 또래에 비해 키가 안 클 수 있습니다. 비만으로 인해 사춘기가 빨리 와, 키 성장이 빠른 것 같지만 성장판이 빨리 닫혀 장기적으로는 성장을 기대하기 어렵습니다.
- 만성질환에 걸릴 가능성이 큼. 예전에는 어른들에게 많은 고혈압, 당뇨병 같은 성인병들이 비만아지 않은 어린이에 비해 비만한 어린이에게 나타날 확률이 높습니다.

## 3 비만 예방을 위한 운동법

- 전문가들은 사흘 이상 운동을 쉬면 효과가 떨어지므로 적어도 이틀에 한 번 30~40분 이상 운동하는 것을 습관화 할 것을 권장합니다.
- 운동량은 소비 칼로리가 많게 하기 위해 무조건 과격한 운동보다는 자신에게 맞는 운동을 하는 것이 중요합니다.
- 운동요법은 식사요법과 병행 시 효과가 좋으며 얼마나 꾸준하게 하느냐에 달려 있으므로 유아가 흥미가 있는 운동을 하는 게 좋습니다.

## 1830 손 씻기 운동



★ 하루(1일)에 8번 30초씩 손 씻기 ★

- 당신의 건강을 지켜드립니다.
- 개인 질병의 90%는 예방 할 수 있습니다.
- 만병의 시작은 손

건강의 시작은 “1830 손 씻기” 운동 실천!



# 11월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
<p>♠ 한우체험의날 쌀밥 어묵매운탕(1.5.6.9.13.16.) 도라지오이생채(5.6.13.) 한우파채불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 호두과자/사과(1.2.5.6.13.14.)</p>	<p>흑미밥 감자버섯들깨국(9.13.) 갑오징어야채무침(5.6.13.17.) 돈육커들릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 콩썩갠떡(5.13.)</p>	<p>비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16.) 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 야채계란찜(1.5.9.13.) 비엔나떡꼬치(1.5.6.10.13.15.16.) 실파무생채(9.13.) 감귤쥬스(5.13.)</p>	<p>찰현미밥 순두부김치국(5.6.9.13.18.) 숙음열무된장무침(5.6.13.18.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 오리불고기(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 배</p>	<p>영양잡곡밥(5.) 동태매운탕(5.6.9.13.18.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 새우시래기지짐(5.6.9.13.18.) 배추김치(9.13.) 슈크림붕어빵(1.2.5.6.13.)</p>
9	10	11	12	13
<p>수수밥 콩나물김치국(5.9.13.) 청경채무침(5.6.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 햄전/고구마전(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>찰보리밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 골뱅이야채초무침(5.6.13.17.18.) 돼지고기탕수육/과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.) 배추김치(9.13.) 바나나/사과</p>	<p>자장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 시금치김무침(13.) 왕새우, 김말이튀김(1.5.6.9.10.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 사과쥬스(5.13.)</p>	<p>발아현미밥 들깨토란탕(5.6.9.13.16.18.) 사과오이무침(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 간장치킨구이(13.15.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>통밀밥(6.) 돈육김치찌개(5.9.10.13.18.) 감자채피망볶음(5.13.) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16.18.) 배추겉절이(9.13.) 핫도그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.16.)</p>
16	17	18	19	20
<p>조기장밥 두부버섯된장국(5.6.9.13.18.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 고기만두찜(1.5.6.10.13.16.18.) 실파고추장초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>흑미밥 얼큰오징어무국(5.9.13.17.) 부추오이무침(5.6.13.18.) 우엉어묵야채볶음(1.5.6.13.16.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 수제찰보리초코케익(1.2.5.6.13.)</p>	<p>베이컨김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.) 유부무채국(2.5.6.9.13.16.) 고기산적떡조림(1.2.5.6.10.13.16.18.) 미나리숙주나물(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(라이트)(2.13.)</p>	<p>찰현미밥 어묵우동(1.2.5.6.9.13.16.18.) 묵은지순살닭찜(5.6.9.13.15.18.) 썩갠들깨무침(13.) 느타리버섯햄볶음(2.5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 굴</p>	<p>찰보리밥 청국장찌개(5.9.10.13.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 무말랭이오징어무침(5.6.13.17.18.) 배추겉절이(9.13.) 바나나/방울토마토(12.)</p>
23	24	25	26	27
<p>클로렐라밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 다시마/브로콜리초회(5.6.13.) 돈육고추장불고기(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 체다치즈볼(1.2.5.6.13.)</p>	<p>수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 사천식자장닭갈비(1.5.6.10.13.15.16.18.) 계란야채말이(1.5.13.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 복어무국(1.9.13.) 무장아찌무침(13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(뿌요)(2.13.) 불고기컵피자(2.6.10.12.13.16.18.)</p>	<p>발아현미밥 새알만두미역국(1.5.6.9.10.13.16.18.) 해물볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 치킨커들릿/허니머스터드(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.)</p>	<p>흑미밥 참치김치찌개(5.9.13.16.18.) 골뱅이곤약초무침(5.6.13.17.18.) 떡갈비데리야끼소스구이(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 충각김치(9.13.) 단감.배</p>
30	<p>◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <a href="http://deuljines.kr">http://deuljines.kr</a> -&gt; 학교소식 -&gt; 급식소식</p> <p>◇ 알레르기정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣 입니다. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>			