



5월 영양소식

2024 - 영양4호



춘포초등학교 교장실 842-8213. 교무실 842-8211. 행정실 842-8212, 식생활관 070-7609-5435




면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요합니다.

1. 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 먹기

- 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹어요. 
- 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹어요. 


2. 면역력을 높여주는 식품 먹기

- **영양소**를 골고루 섭취하여 건강을 유지해요. 
- 된장, 김치, 요구르트 등의 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.
- **버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.
- **마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- **물**을 충분히 먹으면 몸속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.

3. 올바른 손 씻기 실천하기

- 흐르는 물에 **비누**로 **30초 이상** 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요. 
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상** 자는 것이 좋아요.

[자료출처 : 영양과 식생활-경기도교육청, 한국환경공단]

Non-GMO !

GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다. 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.



GMO 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 '무르지 않는 토마토'로 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없어 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있고, 사람이 유전자 조작 식품을 먹으면 예상치 못한 문제 또는 새로운 종류의 식물이기 때문에 생태계를 파괴할 가능성이 있어 환경 문제를 일으킬 수 있습니다.



GMO 식품은 어디에 들어있나요?

우리나라에서는 유전자 재조합 식품인 옥수수와 콩을 수입해서 전분과 물엿, 식용유, 술, 과자, 음료, 간장 등을 만드는 데 쓰고 있습니다. 하지만 유전자 재조합 식품의 안전성에 논란이 일면서 2001년부터 두부, 된장, 고추장 등 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 '**유전자 재조합 식품 표시제**'를 실시하고 있습니다.



우리 학교는 청국장, 숙주나물, 카놀라유, 콩나물, 두부, 순두부 등 **Non-GMO제품을 사용하고 있습니다.**

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령



- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기는 퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요



5월

학교급식

식단

안내



		5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣			찰현미밥 갈비탕(5.6.13.16) 고사리볶음 낙지떡볶음(1.5.6.13) 배추김치(9) 갯잎김치(5.6.13) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 672.6/28.0/103.4/3.9	친환경귀리밥 순두부찌개(5.6.9.10) 메밀잎무침(3.5.6) 오이지무침(13) 고구마치즈오븐카츠(1.2.5.6.10) 배추김치(9) 유기농미니순사탕(5) *에너지/단백질/칼슘/철 558.5/22.2/122.3/2.5
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri 저탄소그린밥
◇ 영양 및 원산지 정보안내 http://chunpo.es.kr/ → 알림마당 → 식생활관	찰쌀밥 전복삼계탕(15.18) 도라지오이무침(5.6.13) 청포묵상추무침(5.6.13) 고기떡말이(5.6.10.15.16.18) 배추김치(9) 연유토스트(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 671.8/30.5/70.5/2.5	문어술밥(5.6) 팽이버섯된장국(5.6) 달걀찜(1.2) 치커리무침(5.6.13) 치킨탕수육(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 꿀떡 *에너지/단백질/칼슘/철 640.6/24.3/132.0/2.8	찰현미밥 단호박꽃게탕(5.6.8.9.13) 가지무침(5.6) 감자전(6) 우리쌀크런치순살치킨(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 625.2/23.4/85.3/1.9	콩고기야채 볶음밥(1.5.6) 김치된장국(5.6.9) 두부찜(5.6) 가자미순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 열무김치(9) 우리밀채식만두(1.5.6.10.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 563.3/22.5/177.5/2.8
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
찰흑미밥 쇠고기뭇국(5.6.16) 오징어채오이초무침(5.6.13.17) 치즈달걀말이(1.2) 미니도시락김 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 576.1/25.2/115.2/2.4	찰기장밥 조랭이떡국(1.13.16) 오리훈제레몬무쌈(1.2.5.6) 콩나물무침(5.13) 취나물들깨볶음(5.6) 배추김치(9) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 624.4/19.1/108.3/2.9	석가탄신일	찰보리밥 된장찌개(5.6) 한우불고기(5.6.13.16) 호박전(1.6) 배추김치(9) 바나나견과류샐러드(2.4) 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 646.0/30.2/143.9/4.0	친환경귀리밥 근대국(5.6) 닭감자조림(5.6.13.15) 브로콜리비엔나볶음(2.5.6.10.13.15.16) 열무김치(9) 새싹카페레제(2.3.12.13) 청굴쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 630.3/25.7/182.2/2.0
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
강황쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 코다리찜(5.6.13) 머위잎나물(5.6.13) 견과류멸치볶음(13) 배추김치(9) 고구마튀김(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 668.2/36.6/274.9/2.7	홍국쌀밥 들깨수제비국(5.6) 오징어채조림(13.17) 감자바사삭돈까스(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 골드키위 생오이피클 *에너지/단백질/칼슘/철 646.4/17.9/137.4/3.3	찰현미밥 전복미역국(5.6.18) 배추리알장조림(1.5.6.13) 열무된장지짐(5.6.9) 큐브찜스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 열대과일호합푸딩(트로피칼코코푸딩) *에너지/단백질/칼슘/철 600.2/25.5/287.4/4.1	친환경귀리밥 모듬어묵국(1.5.6.7.13.18) 숙주나물 참치김치볶음(5.9) 네비아니전(1.5.6.10.15.16.18) 열무김치(9) 블랙사파이어포도 *에너지/단백질/칼슘/철 582.9/21.1/130.2/2.3	비빔밥(5.6.10.13) 두부달걀국(1.5.6) 돼지고기간장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 군만두(1.5.6.10.16.18) 요구르트(유기농이오)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 644.4/31.3/116.9/2.5
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Tue 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
찰보리밥 열갈이된장국(5.6) 돼지고기수육(5.6.10) 비빔국수(5.6.13) 상추쫄갓무침(5.6.13) 배추김치(9) 식혜 *에너지/단백질/칼슘/철 597.5/26.5/144.5/2.4	찰쌀밥 새우호박국(9.13) 계란장조림(1.5.6.13) 콩나물잡채(5.13) 오리훈제버섯볶음(1.2.5.6) 배추김치(9) 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 607.8/33.4/114.8/4.2	차수수밥 한우된장찌개(5.6.16) 감자조림(2.5.6.13) 시금치쫄갓나물 미니미트볼(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 우유양금방(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.3/19.7/84.4/2.8	찰현미밥 코다리순살찌개(5.6) 들미나리초무침(5.6.13) 찰쌀돼지고기탕수육(1.5.6.10) 두부구이&양념장(5.6) 배추김치(9) 키위포도스무디 *에너지/단백질/칼슘/철 664.0/33.9/344.8/6.6	카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18) 콩나물국(5.9) 나초치킨(1.2.5.6.13.15) 깍두기(9) 열무김치(9) 크림치즈파베기(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 671.0/22.5/134.0/1.8

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.