



5월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

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 쉽게 걸릴 수 있으므로, 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다. 면역력을 높이기 위해서는 규칙적인 생활을 하고, 균형 잡힌 식사, 충분한 수면 및 운동을 하는 것이 필요합니다.

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

- **영양소를 골고루** 섭취하여 건강을 유지해요.
- **된장, 김치, 요구르트** 등의 **발효 식품**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 강화하고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- **물**을 충분히 먹으면 몸속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



3. 올바른 손 씻기 실천하기

- 흐르는 물에 **비누로 30초 이상** 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 **멜라토닌**이라는 호르몬은 면역력을 높여주므로, **하루 7시간 이상** 자는 것이 좋아요.



[자료출처 : 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청 허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가나출판사(2013)]

우리 학교는 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 '무리지 않는 토마토'이며, 이후, 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없고, 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있습니다. 따라서, 사람이 유전자 재조합 식품을 먹으면, 예상치 못한 문제가 발생할 수 있습니다. 또한, 유전자를 재조합하여 개발한 농산물은 새로운 종류의 식물이기 때문에 생태계를 파괴할 가능성이 있어, 환경 문제를 일으킬 우려가 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 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 '**유전자 재조합 식품 표시제**'를 실시하고 있습니다.

우리 학교의 Non-GMO 제품



된장



두부



콩나물

우리 학교는 **청국장, 된장, 두부, 순두부, 콩나물** 등을 **Non-GMO** 제품으로 사용합니다. 안전하고 맛있는 급식을 골고루 먹고, 면역력을 높여보아요.

5월 학교급식 식단 안내



<p>알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>* 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>		<p>5/1 Wed 수다날</p> <p>찰현미밥 소고기미역국(5.6.16) 오이도라지초무침(13) 목살한입스테이크(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 우리밀고구마케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 636.3/22.1/52.7/1.5</p>	<p>5/2 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 돼지고기김치찌개(5.6.9.10.13) 오리훈제부추볶음(1.2.5.6) 오이소박이(13) 자장떡볶이(1.5.6.13.16) 방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 623.1/28.7/100.0/3.5</p>	<p>5/3 Fri</p> <p>찰흑미밥 아욱된장국(5.6) 콩치김치조림(5.6.9.13) 배추겉절이(9.13) 브로콜리/초고추장*(5.6.13) 궁중잡채(1.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 549.6/18.3/281.8/6.2</p>
<p>5/6 Mon</p> <p>어린이날 대체휴일</p> 	<p>5/7 Tue</p> <p>혼합잡곡밥(5) 무채들깨국(5.6) 우렁강된장(5.6) 상추쌈 돈육불고기(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 541.2/28.4/270.9/3.5</p>	<p>5/8 Wed 수다날</p> <p>베이컨김치볶음밥(9.10) 유부썩갠국(5.6) 숙주미나리무침 *간풍기(1.2.5.6.13.15.18) 깍두기(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 547.7/23.0/112.8/2.5</p>	<p>5/9 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 골뱅이참나물사과초무침(5.6.13) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 망고요거트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 622.1/22.0/247.4/1.5</p>	<p>5/10 Fri</p> <p>찰흑미밥 황태콩나물국*(1.5) 열무나물무침(5.6) 배추겉절이(9.13) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6.13.15) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13.18) 오렌지 *에너지/단백질/칼슘/철 562.1/27.6/162.9/2.3</p>
<p>5/13 Mon</p> <p>잡쌀기장밥 근대된장국(5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 애호박애너지버섯볶음(5) 고구마탕(5.13) 김구이 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 625.9/23.5/111.4/2.4</p>	<p>5/14 Tue</p> <p>혼합잡곡밥(5) 얼큰해물순두부찌개(1.5.6.8.9.16.17.18) 과일요구르트샐러드(1.2.5.6.12) 튀김물두부무침(5.6) 수제돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 562.6/23.4/138.6/2.6</p>	<p>5/15 Wed</p> <p>석가탄신일 & 스승의 날</p> 	<p>5/16 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 콩나물아채초무침(5.6.13) 청국장찌개(5.9) 돼지고기편육보쌈(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 양배추찜/쌈장*(5.6.13) 스승의날사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 667.5/30.5/159.1/3.4</p>	<p>5/17 Fri</p> <p>찰흑미밥 조랭이떡만두국(1.5.6.10.16.18) 매콤닭찜(5.6.13.15) 시금치나물 총각김치(9) 웨이감자(2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 597.9/24.1/114.3/3.2</p>
<p>5/20 Mon</p> <p>잡쌀기장밥 감자옹심이수제비국(5.6.17) 돌나물오이무침(5.6.13) 닭봉칠리소스구이(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 605.8/23.8/119.4/2.1</p>	<p>5/21 Tue</p> <p>혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.13.16) 감오징어미나리초무침(5.6.13.17) 청포묵김가루무침(1.5.6) 배추김치(9) 콤비네이션피자(완)* (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 534.3/21.1/173.2/2.2</p>	<p>5/22 Wed 수다날</p> <p>마파두부덮밥(5.6.10.12.13.18) 계란국(1) 블루베리양상추샐러드(1.2.5.6.12) 무생채(9.13) 숙갠나물(5.6) *돈육간장불고기(5.6.10.13) *에너지/단백질/칼슘/철 540.0/32.8/160.7/3.2</p>	<p>5/23 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 열무된장국(5.6) 배추겉절이(9.13) 오리주물럭&쌈무(5.6.13) 콘샐러드(1.2.5.6.8.13.18) 탱글뽕묵한도그(1.2.5.6.10.15.18) *에너지/단백질/칼슘/철 632.6/20.7/210.1/2.5</p>	<p>5/24 Fri</p> <p>찰흑미밥 짬뽕국(1.5.6.8.9.10.16.17.18) 진미채조림(매콤)* (5.6.13.17) 갯잎순볶음(5.6) 탕수육(1.5.6.10.11.12.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 584.3/29.0/161.0/2.4</p>
<p>5/27 Mon</p> <p>잡쌀기장밥 감자탕(5.6.10) 고등어허브솔트간장구이(5.6.7.13) 참나물김가루무침 고추잡채/꽃빵(5.6.10.13.18) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 748.0/41.0/161.6/3.9</p>	<p>5/28 Tue 채식의 날</p> <p>열무김치비빔밥(5.9.16) 잔치국수(1.6) 두부조림*(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(12) 채식만두(1.5.6.10.15.16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 679.8/22.6/205.9/4.8</p>	<p>5/29 Wed 수다날</p> <p>마르니카레라이스(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치콩나물국(5.6.9) 순살닭강정(2.5.6.12.13.15.18) 깍두기(9) 깨잎김치(5.6.13) 인도 난(화덕에 구운 전통 빵)(2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 641.2/24.4/111.7/2.0</p>	<p>5/30 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 혼합살미역국*(5.6.18) 무말랭이진미채무침*(5.6.13.17) 감자샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 한우간장불고기(5.6.13.16.18) 열무김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 596.2/35.0/208.8/5.5</p>	<p>5/31 Fri</p> <p>찰흑미밥 배추된장국(5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 콩나물무침(5) 토마토스파게티(1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 620.9/28.5/141.3/2.4</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

* 학교사정과 물가가격 변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. * 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀 배추김치는 국산을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

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