

## 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

- **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 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.
- **물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



### 3. 올바른 손씻기 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 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



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

**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 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 '**유전자 재조합 식품 표시제**'를 실시하고 있습니다.



음식물쓰레기에 대한 사회적인 관심이 높아지고, 학생들의 편식 증가 따라 건전한 식생활 습관능력을 배양하기 위한 교육을 실시 하고 있습니다

가정에서도 연계 지도해 주시기 바랍니다.

**하나,** 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

**둘,** 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

**셋,** 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



# 5월 학교급식 식단 안내

<b>5/1 Mon</b> <b>현장체험학습</b> 	<b>5/2 Tue</b> 친환경잡곡밥(5.) 쇠고기미역국(16.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 취나물무침(5.6.13.18.) 잡채볶음(5.8.10.16.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.7/28/118.6/4.9	<b>5/3 Wed</b> 김가루주먹밥(13.) 친환경콩나물무채국(5.13.) 연근유자청샐러드(13.) 야채피클(13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.2/27.6/327.5/3.5	<b>5/4 Thu</b> <b>어울림한마당</b> 	<b>5/5 Fri</b> <b>어린이날</b> 
<b>5/8 Mon</b> 친환경잡곡밥(5.) 순살아귀탕(5.6.13.18.) 풀면채소무침&삼은달걀(1.5.6.13.) 닭훈제/머스타드소스(1.5.6.13.15.) 알감자조림(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556.27/129/5.2	<b>5/9 Tue</b> 친환경잡곡밥(5.) 아욱된장국(5.9.13.) 오향장육(5.6.9.10.12.13.18.) 야채스틱/쌈장(5.6.16.18.) 고구마튀김(2.5.6.) 배추김치(9.13.) 오곡 미숫가루(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 638.2/36.3/255.6/4	<b>5/10 Wed</b> 소보로비빔밥(1.5.6.9.13.16.) 팽이달걀국(1.13.) 상추오이겉절이(자율)(5.6.13.17.) 콘소메치킨(1.2.5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 628.5/32.2/156.3/4.2	<b>5/11 Thu</b> 친환경쌀완두콩밥 어묵국(1.5.6.13.16.) 양배추쌈/쌈장(5.6.16.18.) 오리불고기(1.5.6.13.16.) 감자채볶음(5.10.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 551.2/23.9/121.1/3.6	<b>5/12 Fri</b> 친환경잡곡밥(5.) 닭곰탕(13.15.) 고등어김치조림(5.6.7.18.) 새송이초무침(5.6.13.) 행전/애호박전(1.2.6.10.) 깍두기(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 593.1/34.8/93.1/3.4
<b>5/15 Mon</b> 친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(1.5.6.10.13.18.) 브로컬리, 다시마/초장(5.6.13.) 치즈 달걀비(5.6.13.15.) 마늘쫀건새우볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.8/30.3/401.9/3.9	<b>5/16 Tue</b> 친환경잡곡밥(5.) 새알만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 버섯계란장조림(1.5.6.13.18.) 참나물무침 코다리강정(2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.1/24.8/134.9/2.8	<b>5/17 Wed</b> .오므라이스(1.2.5.6.12.13.16.18.) 김치콩나물국(5.9.13.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.13.) 토마토치즈샐러드(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.4/21/293.6/4.8	<b>5/18 Thu</b> 친환경찰현미밥 복어달걀국(1.13.) 아몬드연근조림(5.6.13.18.) 오이무침(13.) 김치볶음(9.13.) 목살오븐구이/모듬쌈(5.6.10.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.3/34.1/124.7/3.6	<b>5/19 Fri</b> 친환경잡곡밥(5.) 참치김치찌개(5.9.13.) 가지나물 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 돼지고기완자전(1.5.6.9.10.12.13.) 열무김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 576.9/30.1/133.7/3.5
<b>5/22 Mon</b> 친환경찰흑미밥 오징어묵국(13.17.) 깻잎순나물 멸치견과류볶음(5.6.13.18.) 한우불고기(5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 초당옥수수 * 에너지/단백질/칼슘/철 733.5/33.5/267.5/5.4	<b>5/23 Tue</b> 친환경잡곡밥(5.) 웅심이들깨감자국(5.6.9.13.) 숙주애호박무침 비엔나브로콜리볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 삼치데리야끼구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609/24.7/74.4/2.3	<b>5/24 Wed</b> 김치볶음밥/계란후라이(2.5.6.9.10.13.) 두부팽이된장국(5.6.13.18.) 오이부추무침 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 584/24.9/190.8/3.3	<b>5/25 Thu</b> 친환경잡곡밥(5.) 부대찌개&라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 닭살간장볶음(5.6.8.13.15.18.) 메밀순쌈장무침(3.) 미역줄기볶음 배우생채 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.2/30.7/222.1/3.2	<b>5/26 Fri</b> 친환경잡곡밥(5.) 한우조랭이떡국(1.13.16.) 메추리알고추조림(1.5.6.13.18.) 갑오징어초무침(5.6.13.17.) 쪽파김무침(13.) 배추김치(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 543.4/27.8/147.9/5
<b>5/29 Mon</b> 	<b>5/30 Tue</b> 친환경잡곡밥(5.) 꽃게탕(5.6.8.13.17.18.) 파리고추어묵조림(1.5.6.13.16.18.) 청포묵김가루무침(5.13.) 돈육강정(1.2.4.5.6.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 마늘바게트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635/35.8/136.4/3.4	<b>5/31 Wed</b> 단호박카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 미니우동국(1.5.6.13.16.18.) 단무지부추무침 치킨텐더/양상추샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 먹는요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.6/24.1/118.8/3.5	<b>흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기</b> 	

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buannam>→학교소식→식생활관→급식계시판

◇ 알레르기 정보

알레르기정보 (메뉴 옆 번호)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	난류	우유	메밀	땅콩	대두	밀	고등어	게	새우	돼지고기
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	복숭아	토마토	아황산류	호두	닭고기	쇠고기	오징어	조개류(굴,전복,홍합,포함)	자른류	

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

◇ 대동초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!

학교급식 식재료 원산지표시	쌀/밀,국,노루지	콩/두부,부곡수,부비지	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	감자/배추,고춧가루	오징어/오징어채(가공품)	굴,게	낙지	통새우	고등어	조기	갈치	아귀	부추	미꾸라지
	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/페루산	국내산	중국산	수입산	국내산	국내산	세네갈	국내산	수입산	국내산

기타수산물 및 수산가공품: 사용 일에 별도 기재, 다량어(원양산),조피볼락·양고기·냉장어·냉치(광어)·참돔은 사용하지 않습니다.

◇ 학교식정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.