



# 2025. 5월 식단 및 영양소식지

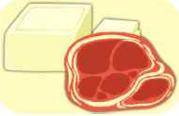
♣ 교무실 262-9205 ♣ 행정실 261-5618 ♣ FAX 261-4986

<http://cheongwan.es.kr/>

## ★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 높이는 데 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 **멜라토닌**이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상** 자는 것이 좋아요.

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

## ★가족과 함께 하는 행복한 식생활

### 아침식사의 중요성

#### 1 학습능력 향상



뇌는 포도당을 에너지원으로 사용하기 때문에 아침에 탄수화물이 들어간 식사를 하면 집중력과 학습 능력이 향상돼요.

#### 2 위장 건강



위는 규칙적인 식사를 할 때 제 기능을 발휘해요. 공복이 길어지면 위산이 점막을 자극해 위장 장애를 일으킬 수 있어요.

#### 3 비만 예방



아침을 거르면 공복 후 배고픔에 과식하게 되고, 우리 몸이 아침을 굶은 상태를 대비해 영양분을 미리 저장하면서 더욱 살이 찌 수 있어요.

#### 4 성장 도움



아침 식사를 하면 식이섬유부터 비타민 A, B, C 칼슘 등의 여러 영양소를 골고루 섭취할 수 있어 성장에 도움을 줘요

### 밤상머리 교육이란?

가족이 모여 + 함께 식사하면서 + 대화를 통해

**가족 사랑과 인심을 키우는 시간**

### 실천 방법 10가지

- 1 일주일에 두 번 이상 가족이 다 함께 식사합니다.
- 2 정해진 장소, 정해진 시간에 함께 모여 식사합니다.
- 3 식사 준비, 먹기, 정리를 가족이 함께합니다.
- 4 TV와 전화는 잠시 미뤄둡니다.
- 5 대화를 나누며 천천히 먹습니다.
- 6 하루 있었던 일을 공유합니다.
- 7 "어떻게 하면 좋을까?" 식의 열린 질문을 합니다.
- 8 부정적인 내용보다는 공감과 칭찬을 합니다.
- 9 아이의 말을 중간에 끊지 않고 끝까지 경청합니다.
- 10 가족이 행복하고 즐거운 식사 시간을 만듭니다.



# 5월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p>	<p>◇ 청원초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:완주군 및 도내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루): 국내산(짜개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산</p> <p>* 쇠고기: 국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 대구: 국내산</p> <p>* 갈치/가공품: 국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품: 국내산</p> <p>* 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(괭이),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!</p>		<p>5/1 <b>Thu</b></p> 	<p>5/2 <b>Fri</b></p> 
<p>5/5 <b>Mon</b></p>	<p>5/6 <b>Tue</b></p>	<p>5/7 <b>Wed</b> 분식DAY</p>	<p>5/8 <b>Thu</b></p>	<p>5/9 <b>Fri</b> 생일밥상</p>
<p>부처님오신날</p> 	<p>어린이날을 축하합니다.</p>  <p>대체 휴일</p>	<p>김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16)          쇠갓꼬치어묵국 (1.5.6)          우리쌀떡볶이 (1.5.6)          한입잡채만두 (1.5.6.10.16.18)          배추김치/백김치(자율) (9)          파김치(자율) (9)          요거트독 (초코볼) (2.5.6)          * 에너지/단백질/칼슘/철 600.9/20.5/138.8/3.2</p>	<p>친환경오색미밥          아욱된장국 (5.6)          곤약메추리알장조림 (1.13)          미나리들기름무침 (5.6)          주꾸미돈육볶음 (5.6.10.13)          배추김치/백김치(자율) (9)          스위트플럼(자두맛주스)          * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/33.2/242.5/4.2</p>	<p>친환경기장밥          쇠고기미역국(5.6.16)          돼지갈비간장찜 (5.6.10.13)          쫄면채소무침(5.6.13)          배추김치/백김치(자율) (9)          우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6)          * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/26.8/240.3/3.0</p>
<p>5/12 <b>Mon</b> 저탄소초록밥상</p>	<p>5/13 <b>Tue</b></p>	<p>5/14 <b>Wed</b> 수다날</p>	<p>5/15 <b>Thu</b></p>	<p>5/16 <b>Fri</b></p>
<p>친환경찰보리밥          참치김치찌개(5.9)          순살고등어감자조림 (5.6.7.13)          메밀순나물무침(3)          채소계란말이(1.13)          깍두기/백김치(자율) (9)          대추방울토마토(12)          * 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/30.7/168.1/4.6</p>	<p>친환경서리태밥(5)          국산콩순두부찌개(5.9.10)          갑오징어도라지초무침 (5.6.13.17)          돼지간장불고기(5.6.10)          열무김치/백김치(자율) (9)          애플자몽푸딩(1.2.5)          * 에너지/단백질/칼슘/철 578.4/37.2/166.1/2.8</p>	<p>치킨마요덮밥(텐더)(1.5.6.13.15.18)          김치콩나물국(5.9.13)          새우부추만두(찜만두) (1.5.6.9.10.15.16.17.18)          도라지오이초무침(5.6.13)          총각김치/백김치(자율) (9)          완주산딸기요거트(2)          * 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/26.3/192.8/3.1</p>	<p>친환경찰현미밥          건새우아욱국(5.6.9)          돼지고기수육(5.6.10.13)          모듬채소&amp;쌈장(5.6.13)          어묵채고추장볶음 (1.5.6.9.17)          배추겉절이(9.13)          라즈베리무스케이크 (1.2.5.6)          * 에너지/단백질/칼슘/철 605.4/28.0/327.9/4.3</p>	<p>친환경갈참살밥          쇠고기무국(16)          마늘총햄볶음(2.5.6.10.13)          오리불고기(5.6.13)          깻잎김치(자율) (9)          배추김치/백김치(자율) (9)          오렌지          * 에너지/단백질/칼슘/철 614.6/22.9/292.5/3.1</p>
<p>5/19 <b>Mon</b></p>	<p>5/20 <b>Tue</b></p>	<p>5/21 <b>Wed</b> 수다날</p>	<p>5/22 <b>Thu</b></p>	<p>5/23 <b>Fri</b></p>
<p>친환경찰현미밥          청국장두부찌개(5.9)          비름나물된장무침(5.6)          주낙떡볶음(5.6.13)          치킨까스&amp;어니언소스 (1.2.5.6.13.15.18)          배추김치/백김치(자율) (9)          참외          * 에너지/단백질/칼슘/철 601.4/29.1/195.0/4.2</p>	<p>친환경오색미밥          북어채감자국(5)          돈육메추리알장조림 (1.5.6.10.13)          투움파파스타 (1.5.6.9.10.13)          배추김치/백김치(자율) (9)          파김치(자율) (9)          마늘바게트(2.5.6)          * 에너지/단백질/칼슘/철 602.0/29.0/104.4/3.1</p>	<p>추가밥          쌀국수(5.6.13.15.16.18)          오이부추무침(5.6)          미나리해쉬브라운(5.6.12)          새우짜조*칠리소스 (1.5.6.9.12.13)          배추김치/백김치(자율) (9)          열대과일샐러드((1.2.5.6)          * 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/17.1/93.4/1.9</p>	<p>친환경찰보리밥          돈육김치찌개(5.9.10)          비엔나소세지케첩볶음 (2.5.6.10.12.15.16)          가자미순살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18)          총각김치/백김치(자율) (9)          짜먹는 애플(워터젤리)          * 에너지/단백질/칼슘/철 589.7/30.0/155.9/2.5</p>	<p>친환경차조밥          오징어새우무국(9.13.17)          허브치킨찜스테이크 (1.2.5.6.12.13.15.16)          순추미나리나물          수제파래김자반(5.13)          배추김치/백김치(자율) (9)          완주산 수박          * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/26.3/109.9/2.8</p>
<p>5/26 <b>Mon</b></p>	<p>5/27 <b>Tue</b></p>	<p>5/28 <b>Wed</b> 수다날</p>	<p>5/29 <b>Thu</b></p>	<p>5/30 <b>Fri</b></p>
<p>친환경찰보리밥          동태매운탕(13)          묵은지갈비찜(5.6.9.10.13)          콘치즈어묵바(1.2.5.6)          시금치나물          열무김치/백김치(자율) (9)          * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/32.5/151.9/2.5</p>	<p>친환경오색미밥          우리쌀볼어묵김치찌개 (1.5.6.9)          버섯돈육불고기(5.6.10.13)          야채해물완자전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18)          총각김치/백김치(자율) (9)          바나나          * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/28.9/151.1/2.2</p>	<p>카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18)          유부미소장국(5.6)          돌미나리오징어초무침(13.17)          수제순살후라이드치킨 (5.6.12.13.15)          배추김치/백김치(자율) (9)          농후발효요구르트(란) (2)          * 에너지/단백질/칼슘/철 598.0/30.8/193.4/3.1</p>	<p>친환경잡곡밥(5)          불낙전골(16)          국산콩두부조림(1.5.6)          완주떡갈비*어린양채소 (5.6.10.15.16.18)          배추김치/백김치(자율) (9)          달걀멜론          * 에너지/단백질/칼슘/철 582.2/25.8/153.9/3.9</p>	<p>친환경흑미밥          부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16)          순살삼치무조림(5.6.13)          소고기육전&amp;부추무침 (1.5.6.10.13.15.18)          배추김치/백김치(자율) (9)          수리취꿀떡          * 에너지/단백질/칼슘/철 590.6/27.9/116.5/3.6</p>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cheongwan> -> 알림마당 -> 식생활관
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원 원생을 위해 유치원용 수저 및 포크(젓가락)를 준비했으며, 유치원과 저학년들 위하여 음식을 덜 맵게 준비하고 백김치(자율배식대)를 제공하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

