



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 **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)]

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 '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.



우리 학교에서는 어떤 Non-GMO 제품을 사용하고 있을까요? (청국장, 숙주나물, 콩나물, 두부 등)



국산콩 콩나물



국산콩 순두부



국산콩 두부



5월 학교급식 식단 안내



◇ 남중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
* 쇠고기:국내산 한우
* 고등어,오징어,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산
* 갈치/가공품:세네갈산, 꽃게:중국산,
아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산
* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)
* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!

◇ 알레르기 정보 -

①난류, ②우유, ③메밀,
④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦
고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩
돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토
마토, ⑬아황산염, ⑭호두,
⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오
징어, ⑱조개류(굴, 전복,
홍합 포함), ⑲잣

5/2 Thu

클로렐라밥
맑은미역국(5.6)
등갈비김치찜(5.6.9.10.13)
상추겉절이(5.6.13)
삼색계란말이
(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
아이스크림(1.2.5)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,001.8/38.4/261.3/4.5

5/3 Fri

검정콩밥(5)
꼬치어묵국(1.5.6.13)
바삭불고기조림(2.5.6.13.16)
목말랭이야채볶음
(1.5.6.10.13.18)
돈육주꾸미볶음(5.6.10)
배추김치(9)
바나나
* 에너지/단백질/칼슘/철
579.3/36.3/95.9/3.2

5/6 Mon

오월은
어린이날
우리들 세상
어린이날 대체 휴일

5/7 Tue

울무밥
콩나물김치국(5.9)
오향장국(5.6.10.13.16)
무말랭이무침(5.6)
단호박튀김(1.5.6)
보쌈김치(9)
생크림오랫빵(1.2.5.6)
상추쌈(5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
1,039.2/43.1/215.0/3.9

5/8 Wed 수다날

짜장면(5.6.10.13.16)
짬뽕국(5.6.9.13.17.18)
단무지무침
탕수육(1.5.6.10.12.13)
배추김치(9)
마시는 요거트(2)
우리밀약과(1.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
894.7/45.6/254.2/3.4

5/9 Thu

차조밥
불닭볶음면(5.6.12.13.15.18)
소고기무국(5.6.16)
밥에싸먹는햄(1.2.5.6.10.15.16)
2색계란찜(1)
숙주나물(5.6)
배추김치(9)
매실쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
715.6/36.6/84.1/3.4

5/10 Fri

찰보리밥
돈육김치짜개(5.6.9.10)
가지나물(5.6)
해물우동볶음(5.6.9.12.13.17.18)
멘치가스(1.2.5.6.13.15.18)
깍두기(9)
방울토마토(12)
* 에너지/단백질/칼슘/철
744.5/39.0/290.8/2.9

5/13 Mon

찰현미밥
시래기된장국(5.6)
돈육매추리알장조림
(1.5.6.10.13)
오이깍두기(9.13)
크림새우(1.2.5.6.9.13)
배추김치(9)
요구르트(웃담)(2)
* 에너지/단백질/칼슘/철
811.9/45.7/640.4/5.6

5/14 Tue

버섯당면잡채(5.6.10.13)
찰보리밥
순두부청국장국(5.9)
무시래기조림(5.6)
파닭(1.2.5.6.12.13.15)
배추김치(9)
마카롱(1.2.6)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
726.4/33.8/173.0/5.3

5/15 Wed 수다날



5/16 Thu

차수수밥
갈치감자조림(5.6.9.13)
오징어김치전(1.5.6.9.17)
더블치즈스테이크
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
깍두기(9)
망고쥬스(13)
누룽지
* 에너지/단백질/칼슘/철
893.6/30.7/135.9/2.9

5/17 Fri

혼합잡곡밥(5)
육개장(5.6.13.16)
다시마브로콜리숙회
(5.6.13)
훈제바베큐/무쌈
(1.5.6.10.13)
어묵볶음(1.5.6.13)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
711.6/36.7/120.2/3.1

5/20 Mon

친환경아미노강화밥
두부된장찌개(5.6)
샐러드(1.2.5.6.8)
무장아찌무침(5.6)
고봉치즈돈까스/소스
(1.2.5.6.10.11.12.13.16)
보쌈김치(9)
미니핑크하트도우넛(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
797.8/29.9/308.4/4.2

5/21 Tue

차조밥
감자탕(5.10.13)
쫄면야채무침(5.6.13)
치킨커틀렛
(1.5.6.12.13.15.18)
코코넛토스트(2.5.6)
배추김치(9)
자두쥬스
* 에너지/단백질/칼슘/철
801.9/30.3/94.3/2.8

5/22 Wed 수다날

오므라이스
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
근대된장국(5.6)
혼합건강멸치조림(5.6.13)
총각김치(9)
김(도시락)
떠먹는요구르트(2)
바람떡
* 에너지/단백질/칼슘/철
643.5/26.8/261.2/3.3

5/23 Thu

귀리밥
떡만두국(1.5.6.10.16.18)
콩나물무침(5.6)
오리훈제김치볶음(5.9)
두부부침/양념장(5.6.13)
배추김치(9)
토마토(12.13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
826.1/38.3/145.5/7.0

5/24 Fri

검정쌀밥
참치짜개(5.6.9)
상추깍두기(5.6)
스파게티
(1.2.5.6.10.12.13.15.16)
알감자버터구이(2.13)
깍두기(9)
사과워터젤리
* 에너지/단백질/칼슘/철
731.3/23.3/101.3/2.7

5/27 Mon

찰보리밥
쇠고기미역국(5.6.16)
매운갈비찜(5.6.10.13)
비름나물무침(5.6)
오미산적(1.5.6.10.15.16)
백김치(9)
수박
* 에너지/단백질/칼슘/철
816.9/36.3/215.2/3.3

5/28 Tue

찰현미밥
꽃게탕(5.6.8.9.13)
우영채조림(5.6.13)
청경채나물(5.6)
돈육김치볶음(5.6.9.10.13)
파래자반(5.13)
배추김치(9)
치즈볼(1.2.5.6)
* 에너지/단백질/칼슘/철
719.9/41.0/239.5/3.0

5/29 Tue 수다날

곤드레나물밥&양념장
(5.6.13)
호박익힌장국(5.6.9)
치킨샐러드(1.2.5.6.15)
감자샌드위치(1.2.5.6.13)
배추김치(9)
밀감푸딩
* 에너지/단백질/칼슘/철
792.3/28.4/260.3/3.7

5/30 Thu

찰기장밥
부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16)
계란장조림(1.5.6)
치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16)
도라지오이초무침(5.6.13)
마라군만두(1.5.6.10.16.18)
총각김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
993.1/38.2/206.3/6.9

5/31 Fri

토마코펜라이스(12)
순두부찌개
(5.6.10.12.13.18)
닭고기감자볶음(5.6.13.15)
미역줄기볶음(5.6)
새우튀김(1.2.5.6.9)
배추김치(9)
* 에너지/단백질/칼슘/철
830.4/35.1/126.6/2.7

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/cjnam> -> 급식 -> 급식게시판

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

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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

