



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 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 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?

(숙주나물, 콩나물, 두부 등)

| | | |
|---------|---------|--------|
| | | |
| 국산콩 콩나물 | 국산콩 순두부 | 국산콩 두부 |



5월 학교급식 식단 안내



| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>◇ 군산서초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 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/가공품:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채,페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p> | | <p>5/1 Wed 수다날</p> <p>베이컨버섯필라프 (5.6.10.13.18) 순두부맑은국(1.2.5.8.9.18) 순살치킨오븐구이(5.6.15) 오이부추무침(5.6.13) 깍두기(9) 사과주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.7/26.0/142.0/2.8</p> | <p>5/2 Thu 생일밥상</p> <p>친환경찰보리밥 쇠고기미역국 (5.6.8.9.16.18) 낙지볶음(5.6.13) 돼지고기채소잡채(5.6.10.13) 도토리묵묵*양념장(5.6) 배추김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.3/20.1/112.5/3.0</p> | <p>5/3 Fri 어린이날밥상</p> <p>친환경밀쌀밥(6) 순한마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16.17) 파리고추멸치볶음(5.6.13) 연근샐러드(1.2.4.5.6) 배추김치(9) 바다친구들편빵 (1.2.5.6.17) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.2/19.7/114.0/2.5</p> |
| <p>5/6 Mon</p> <p>오늘은 어린이날 우리들 세상 어린이날 대체 휴일</p> | <p>5/7 Tue</p> <p>친환경밀쌀밥(6) 부대찌개 (1.2.5.6.8.9.10.15.16.18) 삼치감자조림(5.6) 도라지배추무침(5.6.13) 옥수수콘치즈구이(1.2.5.13) 깍두기(9) 수제초코볼생크림요거트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.8/21.9/213.7/1.8</p> | <p>5/8 Wed 수다날,저탄소밥상</p> <p>콩나물밥/부추양념장(1.5.6) 건새우아욱된장국 (2.5.6.8.9.18) 국물떡볶이&튀김세트 (1.5.6.13.6) 모듬숙회/초고추장(5.6.13) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 597.2/18.3/301.2/10.1</p> | <p>5/9 Thu</p> <p>친환경찰보리밥 한우육개장(8.9.13.16.18) 닭고기야채데리소스조림 (5.6.13.15) 감자채피망볶음(5) 아삭오이고추된장무침(5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 519.6/30.7/126.7/2.6</p> | <p>5/10 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 순대국밥(2.5.6.9.10.13.16) 갈치무조림(5.6) 철판군만두(1.5.6.10.16.18) 크래미숙주나물무침(1.5.6.8) 얼갈이겉절이 레몬아이스티 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/18.6/166.6/8.2</p> |
| <p>5/13 Mon</p> <p>친환경홍미밥 베트남쌀국수(5.6.15.16.18) 밤미트볼떡조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 콩나물미나리무침(5) 새우짜조림(1.5.6.9) 배추김치(9) 칼라대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.8/23.1/127.9/2.6</p> | <p>5/14 Tue</p> <p>친환경홍미밥 꼬치어묵탕(1.2.5.6.8.9.18) 미니갈비바베큐조림 (5.6.10.12.13.16.18) 임연수어구이(2.5.6.12.13.16) 유자청참나물무침(11.13) 배추겉절이(9) 감사*더블치즈 군고구마케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 778.6/28.8/88.9/1.8</p> | <p>5/15 Wed</p> <p>식단일일</p> | <p>5/16 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 김치콩나물국(2.5.6.8.9.18) 갈릭크런치닭튀김(1.2.5.6.15) 참스테이크채소볶음 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 청포묵김가루무침(5.6.13) 깍두기(9) 짜먹는요거바(딸기)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 723.6/30.4/267.3/2.9</p> | <p>5/17 Fri</p> <p>친환경찰기장밥 낙지연포탕(2.5.6.8.9.18) 숯불고기+어린이 (3.5.6.10.12.13) 꽃맛살달걀찜(1.5.6.8.9.18) 청경채나물무침 배추김치(9) 직접구운에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.6/37.9/176.8/3.5</p> |
| <p>5/20 Mon</p> <p>친환경찰보리밥 옹심이들깨수제비국 (5.6.8.9.17.18) 순살달걀비(5.6.13.15) 오징어&브로콜리숙회/초고추장 (5.6.13.17) 깍두기(9) 얼갈이쌈장무침(5.6) 열대과일&망고소스(1.2.5.6.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.8/26.9/119.3/2.0</p> | <p>5/21 Tue</p> <p>친환경녹미밥 도토리채묵밥(5.6.9.13.16) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 애호박새송이볶음(5.9) 마늘종고추장무침(5.6.13) 총각김치(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/18.4/104.0/2.6</p> | <p>5/22 Wed 수다날,저탄소밥상</p> <p>김가루주먹밥(1.2.5.6.10.15.16) 잔치국수(2.5.6.8.9.18) 파리고추매추리알장조림 (1.2.5.6.10.13.15.16) 비름나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 식물성유산균요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/24.6/194.8/3.7</p> | <p>5/23 Thu</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 애호박고추장짜개(5.6.10) 순살고등어김치조림(5.6.7.9.13) 까르보나라떡볶이 (2.5.6.10.13.16) 친환경시금치나물 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 563.9/18.2/113.5/1.9</p> | <p>5/24 Fri</p> <p>친환경차수수밥 근대된장국(2.5.6.8.9.18) 꿀마늘돼지고기수육(5.6.10.13) 양배추쌈/쌈장(5.6.13) 매콤콩나물잡채(5.6.13) 무말랭이밤무침(5.6) 초코칩패스츄리(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.2/32.6/122.5/5.1</p> |
| <p>5/27 Mon</p> <p>친환경차수수밥 소고기무국(5.6.8.9.16.18) 오븐등심돈까스/소스 (1.5.6.10.12.13.18) 미역줄기볶음(5) 유자단무지맛살생채(1.5.6.8.13) 총각김치(9) 스위트샤인머스켓(주스)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/18.2/117.1/2.7</p> | <p>5/28 Tue</p> <p>친환경찰보리밥 돼지등뼈감자탕(5.6.9.10) 연양식불고기+파채무침(2.16) 매추리알곤약장조림(1.5.6.13) 매실된장고등어구이(5.6.7) 깍두기(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/31.9/145.7/3.7</p> | <p>5/29 Tue 수다날</p> <p>비빔밥/약고추장(5.6.13.16) 열무된장국(2.5.6.8.9.18) 오이고추된장무침(5.6) 달걀후라이(1.5) 콤비네이션피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.2/23.6/254.7/2.8</p> | <p>5/30 Thu</p> <p>친환경홍미밥 맑은미역국(2.5.6.8.9.18) 닭고기단호박조림(5.6.13.15) 감자고로케*머스터드(5.6) 매실청사과오이무침(5.6.13) 배추김치(9) 토마토카프레제(1.2.3.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 506.9/23.5/85.6/1.7</p> | <p>5/31 Fri</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 북어콩나물국(5) 상하이씨푸드볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18) 가지양념찜(5.6.13) 양배추콘샐러드(1.2.5.6) 배추김치(9) 빔피클자두(음료) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.2/14.3/88.7/1.7</p> |

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/gss/>→알림마당→학교식생활관 →급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 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

- ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 순가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

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

