



2022년 4월호

# 4월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>

군산중학교  
식생활관

## < 면역력을 높이는 생활 습관 >

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있습니다. 건강한 생활습관을 유지하면 면역력을 높일 수 있습니다.

### [ 단백질, 비타민, 무기질이 풍부한 식품 섭취 ]

- ◆ 지방이 거의 없는 육류, 생선류, 콩류에 들어 있는 **단백질**을 충분히 먹습니다.
- ◆ 비타민과 무기질이 풍부한 **과일**(사과, 감귤류 등), **채소**(당근, 파프리카, 무 등), **해조류**(김, 미역 등)를 충분히 먹습니다.

### [ 면역력을 높여주는 식품 섭취하기 ]

- ◆ **영양소를 골고루** 섭취하여 건강을 유지합니다.
- ◆ **된장, 김치, 요구르트** 등의 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줍니다.
- ◆ **버섯**은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높입니다.
- ◆ **마늘**에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는데 도움을 줍니다.
- ◆ **물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움이 됩니다.

### [ 규칙적인 운동과 충분한 수면 ]

- ◆ **규칙적이고 적당한 운동**은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 합니다.
- ◆ 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높이므로, **하루 7시간 이상 숙면을 취하는 것이 좋습니다.**

## < 올바른 손 씻기 >

손 씻기는 가장 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 깨끗하게 없애주어 감염병 위험을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



### [ 올바른 손 씻기 6단계 ]



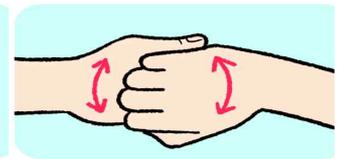
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.

코로나19 감염증 확산 예방을 위하여  
식사하기 전 손을 청결하게 씻어주세요!  
안전한 급식을 위해 다같이 노력합시다 ☺

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버\*다음 검색]

## ◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내

쌀/밥, 죽, 누룽지	김치/배추, 고춧가루	쇠고기/가공품	돼지, 닭, 오리, 고기/가공품	오징어, 낙지/가공품	명태/가공품	고등어, 참조기, 아귀/가공품	갈치/가공품	꽃게/가공품	미꾸라지/가공품	두부/콩, 콩국수, 콩비지	다량어/가공품	아귀/가공품	주꾸미/가공품
국내산	국내산	국내산(한우)/별도표시	국내산/국내산	별도표시	러시아/별도표시(명엽채 등)	국내산/별도표시	세네갈산/별도표시	중국산/별도표시	국내산/별도표시	별도표시	가다랑어: 외국산 참치: 원양산	국내산/별도표시	베트남산/별도표시

※ 식단별 원산지 표시는 학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>)에 안내되어 있습니다.



# 4월 학교급식 식단 안내



3/28 <b>Mon</b>	3/29 <b>Tue</b>	3/30 <b>Wed</b> 수다날	3/31 <b>Thu</b>	4/1 <b>Fri</b>
				친환경 혼합잡곡밥(5.) 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18.) 사과상추무침(5.6.13.) 닭갈비(5.6.13.15.) 김계란말이(1.5.) 열무김치(9.) 수제요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.5/36.4/189.4/4
4/4 <b>Mon</b>	4/5 <b>Tue</b>	4/6 <b>Wed</b> 수다날	4/7 <b>Thu</b>	4/8 <b>Fri</b>
친환경차조밥 새송이미역국(2.5.6.9.18.) 오이도라지무침(5.6.13.) 도둑동그랑땡 (1.2.5.6.10.12.15.16.) 맛조각탕수육(5.6.10.13.) 참치김치볶음&두부 (5.9.12.13.) 갈리파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.9/44.5/295.5/6.5	친환경기장밥 숙된장국(2.5.6.9.18.) 닭감자두반장조림 (5.6.12.13.15.18.) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 수제소시지야채볶음 (2.5.6.10.12.15.16.) 열무김치(9.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 927/40.8/275.6/5.6	곤드레나물밥/양념간장 (5.6.13.16.) 맑은유부장국 (1.2.5.6.7.8.9.13.18.) 고등어감자조림(5.6.7.13.) 돈육볶음 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 콩나물무침(5.) 깍두기(9.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 683.8/46.1/374.7/5.9	친환경보리밥 복어무국(2.5.6.9.18.) 고시래기무침(5.6.13.) 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16.) 탄두리치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 고구마츄러스맛탕 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 837.7/30.8/267.9/7.2	친환경현미밥 잔치국수(1.2.5.6.9.18.) 미트볼살사소스조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 들깨가루시금치무침(5.6.13.) 청양풍뎡육볶음고기 (5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 탐마유포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 834.8/40.1/92.7/4
4/11 <b>Mon</b>	4/12 <b>Tue</b>	4/13 <b>Wed</b> 수다날	4/14 <b>Thu</b>	4/15 <b>Fri</b>
친환경녹미밥 전주식콩나물국 (1.2.5.9.15.17.18.) 삼색묵무침(5.6.13.) 쭈불고기(5.6.10.13.) 삼치유자테리아끼구이 (5.6.13.) 배추김치(9.) 프렌치토스트/달기잼 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 702.9/40.9/143.4/4.3	친환경차조밥 꽃게탕(2.5.6.8.9.17.18.) 순주미나리무침(5.6.) 잡채(5.6.10.13.) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.) 빛꽃찰링도넛(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 810.9/43.9/434.5/4	김밥볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16.) 감자팽이버섯국(2.5.6.9.18.) 우렁이채초무침(5.6.13.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.) 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18.) 깍두기(9.) 뽕로로요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 768.6/39.1/260.4/5.3	삼선자장면 (2.5.6.9.13.16.17.) 작은밥 반부계란국(1.2.5.9.18.) 반달단무지 수제간홍치킨 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 군만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 943.9/43.7/210.8/7.7	친환경보리밥 애호박돈육찌개 (2.5.6.9.10.18.) 두들로제떡볶이 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 오이깍둑무침(5.6.13.) 치즈토가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 바나나(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 931.9/39.4/374.1/3.9
4/18 <b>Mon</b>	4/19 <b>Tue</b>	4/20 <b>Wed</b> 수다날	4/21 <b>Thu</b>	4/22 <b>Fri</b>
친환경구리밥 김치수제비국(1.2.5.6.9.18.) 돼지고기수육(5.6.10.) 순살가자미구이/간장소스 (2.5.6.13.) 보쌈김치(9.) 상추/저염쌈장(5.6.12.13.) 초코칩쿠키(로컬)(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 736.5/45.9/301.4/6	친환경밀쌀밥(6.) 한우장터국밥 (2.5.6.9.10.16.18.) 양상추샐러드/오리엔탈D (5.6.12.) 닭고기김치찜(5.6.9.13.15.) 새우살라전(1.5.6.9.13.) 열무김치(9.) 얼드크위 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/31.4/245.6/5.8	불고기비빔밥(5.6.10.13.) 계란파국(1.2.5.6.9.18.) 매추리알어묵떡조림 (1.2.5.6.9.13.18.) 삼색김치채볶음(5.13.) 배추김치(9.) 롤링찰도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.8/43.1/162.4/4.6	친환경홍미밥 건새우아욱된장국 (2.5.6.9.18.) 꼬마김말이강정 (1.2.5.6.12.13.16.) 매콤돼지갈비찜(5.6.10.13.) 썩갠두부무침(5.6.12.13.) 깍두기(9.) 피자토스트 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 951.3/45.8/479.8/11.2	친환경기장밥 순두부찌개(1.5.6.10.13.) 닭살바베큐조림 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 애호박새송이버섯볶음(5.9.) 도둑멘츠키(1.5.6.10.) 깍두기(9.) 워터젤리(복숭아)(11.) * 에너지/단백질/칼슘/철 853.9/41.1/98.7/3.8
4/25 <b>Mon</b>	4/26 <b>Tue</b>	4/27 <b>Wed</b> 수다날	4/28 <b>Thu</b>	4/29 <b>Fri</b>
친환경현미밥 곤약어묵매운탕 (1.2.5.6.9.13.18.) 별치견과조림(13.14.) 숯불돈사태찜(5.6.10.12.13.) 썰면야채무침(5.6.13.) 열무김치(9.) 삼색골떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 889.8/44.6/267.3/4.3	친환경홍미밥 사골떡국(1.2.5.6.9.10.16.18.) 두부조림(5.6.10.12.13.) 상추부추들깨무침(5.6.13.) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(9.) 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 897.1/41.1/145.1/4.1	해물인델리카레라이스(우유포함) (2.5.6.9.10.12.13.16.17.18.) 미소된장국(2.5.6.9.12.18.) 야채계란찜 (1.2.5.6.9.10.15.16.) 오리불고기(5.6.13.) 취나물무침 배추김치(9.) 요거타임(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 873.4/43.8/450.4/7.5	친환경혼합잡곡밥(5.) 우거지등뼈탕 (2.5.6.9.10.18.) 세발나물무침(5.6.) 상하이해물우동볶음 (2.5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 수제떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 837.6/40.3/328.6/5.8	친환경수수밥 코다리찌개(2.5.6.9.18.) 치커리우자청무침(13.) 비엔나푸시리볶음 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 주꾸미닭볶음(5.6.13.15.) 깍두기(9.) 에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 698.9/40.9/97.3/3.2

※ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

### ❖ 알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대처할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다. 식품알레르기 번호는 주재료 및 양념류를 포함하여 작성하였습니다.

### ❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보

군산중학교 홈페이지(<http://www.gunsan.ms.kr>) → 학교소식 → 식생활관 → 급식계시판을 참조해주세요.