



2025년 5월호

5월 영양소식

<http://www.gunsan.ms.kr>군산중학교
식생활관

■ 면역력을 높이는 식생활 방법

1. 면역력이란

- ▶ 인체 방어시스템으로 질병으로부터 우리의 몸을 보호하고 원래 상태로 회복시키는데 중요한 역할을 합니다. 면역력이란 감염, 질병 및 각종 생물학적 침입에 대항해 적절히 방어를 함으로써 신체를 균형있게 유지하는 능력을 말합니다.
- ▶ 면역력이 취약할수록 다양한 질병에 쉽게 노출될 수 있다고 보고되고 있습니다.

2. 면역력을 높이는 방법

- ▶ 건강한 식습관으로 적절한 영양소 섭취를 통해 건강한 면역체계를 만들 수 있습니다.
- ▶ 면역기능이 정상적으로 유지되기 위해서 기본적으로 **열량**과 **단백질** 섭취가 부족해서는 안되며, 각종 **비타민**(비타민A,D,E,C,B군)과 **무기질**(아연, 셀레늄, 철, 구리)의 섭취가 충분해야 합니다.

3. 면역력을 유지하는 건강한 생활

- ▶ 건강한 생활습관+균형잡힌 식생활+철저한 개인위생
- ▶ 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질, 물 등 모든 영양소가 포함된 균형잡힌 식사
- ▶ 채소와 과일에는 면역력과 관련이 있는 영양소와 생리활성 물질이 많이 들어있습니다.

4. 면역력 관련 영양소 함유 식품



비타민, 무기질, 항산화성분이
풍부한 채소와 과일
(토마토, 시금치,
브로콜리, 당근 등)



단백질이
풍부한 식품
(육류, 두부 등)



불포화 지방산
함유 식품
(생선, 올리브오일, 견과류 등)



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!



음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

1
딱! 먹을만큼만 받기



2
부족하면 그때 더 받기



3
편식하지 않고
골고루 먹기



4
친구들이랑
남김없이 맛있게 먹기





5월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	5/1 Thu	5/2 Fri
			근로자의날	[5월 생일밥상] 친환경귀리밥 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13) 쇠고기미역국(5.6.13.16) 순살매콤조림닭(5.6.15.16.18) 열무쌈장무침(5.6) 배추김치(9) 생일마카롱(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 876.2/39.8/181.2/3.8
5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri
* 부처님 오신날 * 어린이날	대체휴일	친환경찰흑미밥 배추된장국(5.6) 오향장육(5.6.10.13.18) 양배추찜(5.6.13) 매콤콩볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 보쌈김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/42.7/243.2/4.0	스팸계란볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 유부장국(5.6) 오징어채조림(1.5.6.13.17) 마늘쫄무침(5.6.13) 돈가스오븐구이(1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 하겐다즈아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 872.9/30.9/255.7/4.0	소량밥 잔치국수(1.5.6.13) 우엉어묵조림(1.5.6) 웰치감자오븐구이/케첩(5.6.12) 열무김치(9) 수제햄버거(불고기)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감귤쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 906.6/33.8/263.8/4.0
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri
친환경쌀혼합곡밥(5) 웅심이만두국(1.5.6.10.16.17.18) 세발나물무침 미트볼두부파파(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 등갈비쪽립찜(5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 942.6/48.6/203.8/7.7	친환경쌀찰현미밥 두유면비빔국수(5.6.9.13) 호박오징어국(5.6.17) 치킨쌀가루오븐구이(2.5.6.15.16) 배추김치(9) 얼려먹는 야쿠르트(2) 황도&망고샐러드(1.2.5.6.11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 811.3/44.6/240.1/3.6	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 가스오뎃은국(1.2.5.6.9) 유자단무지맛살냉채(8.13) 분모자떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 야끼만두고구마튀김(1.5.6.10.16.17.18) 배추김치(9) 피크닉(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.1/21.3/141.7/4.2	친환경쌀홍미밥 도토리묵국(5.6.9.13.16) 미나리오징어초무침(5.6.13.17) 오리간장불고기(5.6.13.18) 애호박/햄전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코풍당케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 957.1/34.2/106.9/3.8	친환경쌀차수수밥 소고기무국(5.6.16) 시금치나물 낙지곱창새우볶음(2.5.6.9.10.12.13.16) 누룽지탕수육(5.6.10.12.13.16.18) 총각무김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 822.1/34.2/186.9/10.5
5/19 Mon	5/20 Tue 고기없는날	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri
친환경찰기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 콩나물무침(5) 순대야채볶음(2.5.6.8.10.13.16) 허니콤보치킨(5.6.13.15) 왕감자핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 955.2/39.6/236.7/4.4	고기없는크림카레우동(1.2.5.6.12.13.16.18) 소량밥 호박고추장찌개(5.6.13) 맛살스크램블에그(1.2.5.6.8.13) 모듬새우튀김/타르소스(1.5.6.9.13) 배추김치(9) 망고쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 868.9/23.5/189.5/3.2	열무비빔밥(5.6.9.13) 팽이버섯두부된장국(5.6) 열대과일샐러드/망고드레싱(1.2.5.6) 제육볶음(5.6.10.13.18) 지파이(15) 사과쥬스(5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 803.3/54.2/227.0/4.1	친환경쌀흑미밥 매콤콩나물국(5) 돼지갈비단호박찜(5.6.10.13.18) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.16) 뮤지컬리치볶음(5.6.13) 배추김치(9) 던킨도넛(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 916.4/44.1/198.0/3.7	 개고기기념일
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri
친환경차조밥 얼큰수제미국(5.6.8.9.13.16.17.18) 파채무침 삼겹살목살구이(10) 야채계란말이(1.13) 배추김치(9) 수박 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 877.0/36.7/120.0/3.8	친환경귀리밥 닭개장(1.13.15) 가지나물(2.5.6) 주꾸미고기볶음(5.6.10.13) 매콤달콤 투움바 함박(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17.18) 배추김치(9) 군산밀 벨벳쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 783.6/44.2/175.2/4.2	오므라이스/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 김치어묵국(1.5.6.9) 미니돈가스/시저샐러드(1.2.5.6.10.12) 소시지구이(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 오렌지쥬스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 885.7/29.4/199.0/3.7	친환경쌀강황밥 메밀소바(3.6) 동파육(5.6.10.13.18) 꼬들단무지무침 해물파전(1.5.6.8.9.17.18) 보쌈김치(9) 아이스쥬(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 907.1/43.9/115.0/4.9	친환경쌀흑미밥 아욱된장국(5.6) 새우살애호박볶음(9.13) 돈육콩나물볶음(5.6.10.13.18) 총각무김치(9) 마크니커리&난(2.5.6.10.12.13.16.18) 단오 수리취떡(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.4/45.9/236.1/3.7

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

알레르기정보

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 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 → 급식게시판을 참조해주세요.