



삶의 힘을 키우는 함열교육 함열교육통신



2025-73 호
발행처 : 함열초등학교
문의 : 861-0225




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 것**이 좋아요.

[자료출처 : 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청
허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가나출판사(2013) 1



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, 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, 콩나물, 두부, 순두부, 감자전분을 사용중이며 앞으로 Non-GMO 제품을 더 추가 사용할 예정입니다.)

		
국산콩 콩나물	국산콩 순두부	국산콩 두부



5월 학교급식 식단 안내



◇ 함열초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!		◇ 알레르기 정보 -		<div>한반은 곡드룸에 모아주세요!</div> <div></div>		◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.			
* 쌀·익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산		①난류, ②우유, ③메밀,							
* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)		④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦							
* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산		고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩							
* 쇠고기:국내산 한우(암소)		돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토							
* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산		마토, ⑬아황산염, ⑭호두,							
* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산		⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오							
* 낙지/가공품:중구,베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,		징어, ⑱조개류(굴, 전복,							
다랑어: 원양산 * 수산물가공품:오징어채:페루산		홍합 포함), ⑲잣							
5/5 Mon		5/6 Tue		5/7 Wed 생일밥상		5/8 Thu		5/9 Fri	
<div>무처님오신날</div> <div></div>		<div>오월은 어린이날 우리들 세상</div> <div>대체 휴일</div>		· 친환경보리밥 · 쇠고기미역국(16) · 저염고등어살무조림(5.6.7.13) · 시금치나물 · 순살닭강정 & 치즈볼(초)(1.2.5.6.12.13.15) · 배추김치/깍두기(9) · 어린이날 러브 젤라또(아이스크림)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.7/36.7/313.9/3.2		· 친환경홍미밥 · 해물탕(5.6.8.9.13.17.18) · 돼지등갈비바베큐조림(5.6.10.12.13) · 돌나물오이무침(5.6.13) · 마늘쫀북음(멸치)(5.6.9.13) · 배추김치(9) · 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 672.7/37.8/246.8/3.1		· 수수밥(현미) · 한우육개장(16) · 가지볶음(5) · 부추계란말이(새우살)(1.5.6.9.13) · 배추김치/깍두기(9) · 리코타치즈샐러드(2.5.6.12.13) · 짜먹는 우리사과 젤리(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/27.0/327.7/3.9	
5/12 Mon		5/13 Tue		5/14 Wed 수다날		5/15 Thu		5/16 Fri	
· 친환경홍미밥 · 참치찌개(초)(5.6.9.16.18) · 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13) · 도라지오이생채(5.6.13) · 로제스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) · 배추김치(9) · 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.5/35.6/222.4/3.9		· 친환경현미밥 · 닭곰탕(5.6.9.15) · 사과브로콜리무침(5.6.13) · 돼지등갈비죽은김치찜(5.6.9.10.13) · 코다리순살강정(1.5.6.12.13) · 깍두기(완)(9) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 718.3/53.1/194.7/3.9		· 새우볶음밥(*) (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.17) · 짜장소스(초)(5.6.10.13.16) · 해물짬뽕국(초)(5.6.9.12.13.17.18) · 숙주삼색나물(13) · 교들단무지무침 · 배추김치(9) · 왕갈뽕볶음햇도그(1.2.5.6.10.12.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.1/26.6/529.3/3.0		· 기장밥(현미) · 우리콩청국장찌개(동)(5.9) · 상추쫄갓무침(5.6) · 비트감자전*(5.6.9) · 갈릭올릭닭갈비간장구이(친환경)&무쌈(2.5.6.15.18) · 배추김치/깍두기(9) · 스승의 날 러브 라즈베리 케이크(1.2.5.6) · 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 662.8/30.8/253.1/5.1		· 친환경보리밥 · 대구매운탕(*) (5.6.9.13.17) · 오징어채볶음(동)(5.6.13.17) · 미역국수채소무침(5.6.13) · 오분바사삭리얼치즈 & 고구마블럭돈까스(1.5.6.10.12.13.18) · 김구이* · 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/24.4/143.6/2.6	
5/19 Mon		5/20 Tue		5/21 Wed 수다날		5/22 Thu		5/23 Fri	
· 친환경현미밥 · 아욱된장국(철)(5.6.9) · 미트볼감자조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 떡돼지갈비찜(초)(고추장)(5.6.10.13) · 깻잎순복음(5.6) · 배추김치(9) · 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.8/31.5/300.1/2.9		· 참치채소비빔참고추장(5.6.13.16.18) · 계란유부국(1.5.6.9) · 궁중떡볶이(쇠고기)(5.6.16) · 애호박박서복음(9) · 배추김치(9) · 연근다시마부각(5.6) · 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/24.2/215.8/3.0		· 백세카레밥(2.5.6.10.12.13.16) · 무채콩나물국(5) · 닭양념바비큐조림(2.5.6.12.13.15) · 단무지무침* · 메밀순된장무침(3.5.6) · 겉절이(동)/깍두기(9.13) · 고소한 섹크림요거트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 684.5/31.6/211.3/3.1		· 친환경홍미밥 · 새우오징어찌개(초)(5.6.9.13.17) · 깻잎조림(5.6) · 감자해물복음(1.2.5.6.10.15.16) · 수제치킨까스/데리소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치/깍두기(9) · 저당요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.8/37.0/261.6/3.9		· 친환경홍미밥 · 순하마라탕(하우사골)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) · 데리야끼장어구이(5.6.13) · 최나물무침(자) · 마늘쫀북음(새우)(5.6.9.13) · 배추김치/깍두기(9) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.8/31.5/549.0/4.2	
5/26 Mon		5/27 Tue		5/28 Tue 수다날		5/29 Thu		5/30 Fri	
· 기장밥(현미) · 짬뽕수두부찌개(5.6.9.12.13.17.18) · 호박잎,양배추찜/우렁강된장(5.6) · 견과파래복음(동)(5.13) · 돼지불고기(동)(5.6.10.13) · 배추김치/깍두기(9) · 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.2/35.7/430.9/4.5		· 차수수밥 · 돼지고기찌개(동)(5.6.9.10) · 오이무침(동)(5.6.13) · 견과류멸치조림(5.6.9.13) · 마파두부(동)(5.6.10.12.13.18) · 초코쿠키(1.2.5.6) · 깻김치/깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 589.3/23.2/167.8/2.8		· 해물김치복음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) · 들깨미역국(9) · 쫄면이 복만두(1.5.6.10.16.18) · 청경채된장무침(5.6) · 깍두기(완)(9) · 왕새우브리오서비미니니 햄버거(1.2.5.6.9.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 681.4/23.7/359.2/5.8		· 소고기무채콩나물밥(*) & 양념간장(5.6.13.16) · 팥이버섯된장국(5.6) · 상추부추무침(5.6.13) · 배추김치(9) · 자두주스(스위트플럼) · 케이준샐러드(텐더스틱)(1.2.5.6.12.15) * 에너지/단백질/칼슘/철 554.8/23.3/199.2/3.3		· 친환경현미밥 · 한우양지쌀국수(5.6.9.13.15.16.17.18) · 양배추비트피클(13) · 시금치나물 · 한입떡갈비&소스(5.6.10.15.16.18) · 배추김치/깍두기(9) · 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.7/25.3/197.7/3.5	

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/hamyol>→소식마당→급식소식→월간식단
- ◇ 식품에 대한 알레르기가 있는 경우 반드시 당일 식단을 확인하여 건강상의 문제가 일어나지 않도록 각별한 주의를 부탁드립니다.
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 급식량은 영양관리기준에 따라 성별, 나이, 개인의 성장상태 등을 고려하여 학생별 탄력적으로 배식하며, 상기 식단 및 원산지는 식재료 수급이나 식생활관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

