



이리서초 교육급식 안내

http://iriseo.es.kr

참·꿈·멋을 가꾸는

이리서초등학교

☎교무실: 852-1880

☎행정실: 857-9069

☎식생활관: 843-2779

제2025-45호 (2025. 4. 28)



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? (고추장, 청국장, 숙주나물, 된장, 간장, 해바라기유, 콩나물, 두부 등)



국산콩 콩나물



국산콩 두부



해바라기유



한국의 전통명절(단오)-5.31

음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 먹거리로는 쑥이나 수리취를 이용해 만든 떡이나 더위를 식히기 위해 화채 등을 많이 먹었으며, 그네뛰기, 씨름 등 재미있는 놀이도 즐겼답니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 천재교육, 다음 검색

이리서초등학교 식생활관에서는 위생적이고 안전한 급식을 위해서 최선을 다하고 있습니다.

2025년 5월		교육 급식		
★사랑의 밥상 월요일	★소중한 밥상 화요일	★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	★건강한 밥상 목요일	★행복한 밥상 금요일
학교급식 식단은 식생활교육을 위한 교과서로 학생들이 골고루 먹는 식습관을 가질 수 있도록 관심 가져주시기 바랍니다.	◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:전북 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 고등어, 오징어: 국내산, 아귀/가공품:국내산 * 고등어가공품:노르웨이, 오징어가공품:페루 * 낙지: 중국, 베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 꽃게/가공품, 주꾸미:베트남산 * 다량어가공품:원양산 * 전복/가공품:국내산 * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함.		5. 1 <생일축하밥상> 친환경 쌀밥(치자) 바지락미역국(5.6.18) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 잡채(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 초코생크림오믈렛(1.2.5.6) 오이스탁+쌈장(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.3/21.6/123.6/3.6	5. 2 <저탄소 환경밥상> 친환경찰기장밥 감자옹심이국(1.5.6) 미트볼조림(2.5.6.12) 브로콜리어묵볶음(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 구슬아이스크림(레인보우) (1.2.5) 아삭고추 쌈장무침(자율)(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 633.0/23.7/189.7/2.1
5. 5 부처님오신날/어린이날	5. 6 대체공휴일	5. 7 나트롬 저감화-국 자율의 날	5. 8 <저탄소 환경밥상>	5. 9
 오월은 어린이날 우리들세상		카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 실패게란국(자율)(1) 도토리묵참나물무침(5.6.13) 오곡치킨커튼렛 (1.5.6.12.15.17.18) 배추김치(9) 애플망고주스(13) 흑임자죽(자율)(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 650.7/23.2/152.0/2.3	친환경영양잡곡밥(5) 콩가루배추국(5.6) 오이더덕무침(자율)(5.6.13) 참치김치전(1.5.6.9) 블랙다이어터채우치즈구이 (1.5.6.9.13.17) 배추김치(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.9/26.4/223.9/2.7	친환경경정쌀밥 오색조랭이떡국(1.5.6) 동파육(5.6.10.13) 비타민된장무침(5.6) 통마늘구이(자율) 배추김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 606.2/24.4/156.9/2.6
5. 12	5. 13	5. 14 <저탄소 환경밥상>	5. 15	5. 16
친환경찰현미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 계란장조림(1.5.6.13) 근대고추장무침(5.6) 감자채볶음 배추김치(9) 우리사과파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/25.6/142.2/2.8	친환경녹미밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 들기름메밀막국수(3.6) 갯잎순나물볶음(5.6) 닭봉오른구이(6.12.13.15) 배추김치(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 586.4/27.8/182.6/3.1	날치알김치볶음밥(5.6.9.17) 맑은콩나물국(5) 토마토 발사믹샐러드(자율) (1.2.5.6.12) 오징어까스(1.2.5.6.17) 채식곤만두(5.6) 배추김치(9) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/22.4/160.0/1.7	친환경우리밀밥 차돌박이 된장찌개(5.6.16) 등갈비김치찜(5.6.9.10) 오이크래미맛살무침(1.5.6.8.18) 통영장어순살강정(5.6.12.13) 총각김치(9) 친환경 화이트멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 742.6/37.4/165.8/3.6	친환경차수수밥 한우갈비탕(1.16) 파리고추콩가루찜(자율)(5.6) 매추리알감자조림(1.5.6.13) 청경채무침(5.6) 깍두기(9) 우리밀프렌치토스트 (1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 586.7/21.0/98.9/3.9
5. 19	5. 20	5. 21 <저탄소 환경밥상> 나트롬 저감화-국 자율의 날	5. 22	5. 23
친환경찰현미밥 돼지국밥(10.16) 삼치데리야끼조림(5.6.13) 비름나물무침(5.6) 도토리견조목볶음(자율)(5.6) 배추김치(9) 에그타르트(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.4/29.8/66.5/2.8	친환경찰기장밥 동태살매운탕(5.13) 한돈찜스테이크 (5.6.10.12.13.16.18) 두부+김치볶음(5.9.13) 새송이버섯구이(자율)(5.6) 바나나아이스경단(2.5.6) 친환경참외(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.9/41.3/185.6/3.1	문어전복밥/양념장(2.5.6.18) 미역된장국(자율)(5.6) 우영아몬드조림(자율)(5.6.13) 친환경콩나물무침(5.6) 치킨강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 딸기주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 551.4/22.3/114.8/3.1	친환경영양잡곡밥(5) 한우쇠고기샤브국(5.6.16) 진미채도라지무침(자율) (5.6.13.17) 미역줄기어묵볶음(1.5.6) 해물스파게티(1.2.5.6.9.12.13.17) 감자버터구이(2.13) 배추김치(9) 향긋한 속개떡(자율) * 에너지/단백질/칼슘/철 587.3/20.7/155.4/3.1	친환경귀리밥 마라탕(2.4.5.6.13.16) 열갈이배추된장무침(5.6) 어항가지튀김(자율) 참쌀깨바로우(1.5.6.10) 배추김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/21.9/185.4/3.5
5. 26	5. 27	5. 28 <저탄소 환경밥상>	5. 29	5. 30
친환경경정쌀밥 닭무국(15) 무장아찌(자율) 오징어미나리초무침(5.6.13.17) 투움바누들볶음(5.6.13) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.5/19.2/139.8/3.3	친환경찰보리밥 아욱된장국(5.6) 갯잎찜(자율)(5.6.13) 고구마튀김(5.6) 닭훈제/무쌈(1.5.6.13.15) 배추김치(9) 복숭아허니 블랙티(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.0/27.1/203.2/2.4	파래볶음밥 꼬치어묵국(1.5.6) 꼬들단무지무침 달고기순살샤스(1.2.5.6) 배추김치(9) 크림치즈케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.4/21.5/193.5/2.3	친환경홍미밥 낙지연포탕(6) 미역오이초무침(자율)(5.6.13) 어묵볶음우동(1.5.6.7.13.18) 닭다리살스테이크(2.5.6.12.15) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 583.9/22.1/107.6/2.0	친환경영양잡곡밥(5) 김치수제비(5.6.9) 열갈이된장지짐(자율)(5.6.13) 숙주미나리무침(5.6) 숯불갈비맛오리불고기(13.) 배추김치(9) 모찌팔 썩썩썩(단오(31일)) * 에너지/단백질/칼슘/철 663.1/23.2/181.8/2.7
*알레르기식품 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 10.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.젓				

▣ 식단 및 행사 일정은 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2025. 4. 28

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...