



# 5월 영양소식지

푸른 꿈을 가꾸며  
날로 변화하는  
행복한 학교

학교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>

☎ 063-537-9145

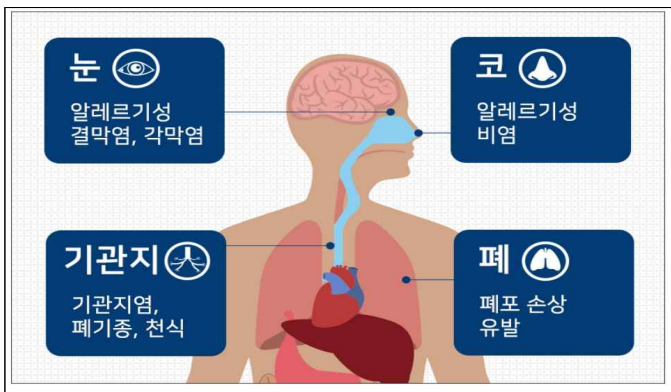


## 미세먼지 예방에 도움이 되는 식품

### 대기의 불청객 미세먼지, 무엇인가요?

머리카락 굵기의 약 1/7정도(직경 10 $\mu$ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기 질환을 유발하므로 주의해야 합니다.

### 건강에 미치는 영향은?



### 식품으로 미세먼지를 예방해요!

#### 1. 혈액을 맑게 해주는 미나리

비타민과 무기질이 풍부하게 함유된 미나리는 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는데 도움

#### 2. 독소 배출에 도움이 되는 마늘

마늘에 함유된 알리신이라는 성분은 미세먼지로 인해 체내에 쌓인 중금속 등의 각종 독소들을 체내로 배출하는데 도움을 주어 노폐물이 쌓이는 것을 억제

#### 3. 기도의 염증을 완화시켜주는 고등어

오메가-3 지방산이 풍부한 고등어는 기도의 염증을 완화시키고, 폐질환 증상을 개선하는데 도움

#### 4. 기관지에 좋은 모과

모과에 함유된 아미그달린이라는 성분은 기관지에 낀 가래를 줄여주는 작용을 하여 목감기 증상을 완화하고 기침을 멎게 하는 데 효과적

#### 5. 중금속을 배출하는 녹차

녹차에 함유된 탄닌성분은 미세먼지로 인해 체내에 유입된 중금속을 배출하는 역할과 기관지 내 미세먼지를 씻어내어 소변으로 배출시키는 효과



## 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

- 영양소를 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) ]



## 5월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 정남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:세네갈, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산,</p> <p>* 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>	<p>5/2 <b>Thu</b></p> <p>해물볶음밥(1.9.13.17) `열무버섯된장국(5.6.9.13) 닭wing후라이드(1.5.6.15) 배추김치(9) 오이부추무침(5.6.13) 씨없는포도 에너지/단백질/칼슘/철 626.4/32.6/253.9/3.4</p>	<p>5/3 <b>Fri</b></p> <p>현미찰쌀밥(친환경) 햄모듬찌개.(1.2.5.6.9.10.13) 계란장.(1.5.6.13) 새송이깻잎무침.(5.6) 가자미살양념구이.(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 696.9/30.7/167.8/2.7</p>
<p>5/6 <b>Mon</b></p> <p>오월은 어린이날 우리들 세상 어린이날 대체 휴일</p>	<p>5/7 <b>Tue</b></p> <p>차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 단호박돈갈비찜(5.6.10.13) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 피망당면잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 모듬과일.(12) *에너지/단백질/칼슘/철 626.0/23.7/144.8/3.6</p>	<p>5/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>야채비빔밥(5.6.10) 열갈이된장국(5.6.9) 닭봉김치조림(5.6.9.13.15) 볶음고추장(5.6.13.16) 달걀후라이(1.5) 부추무생채(13) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 667.8/39.0/229.1/3.9</p>	<p>5/9 <b>Thu</b></p> <p>찰기장밥(친환경) 동태찌개.(5.6) 돼지고기편육(5.6.10.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 663.8/29.6/139.8/4.1</p>	<p>5/10 <b>Fri</b></p> <p>찰보리밥(친환경) 닭개장(5.6.15) 시금치버섯무침(5.6) 모듬소시지야채볶음(2.5.6.10.13.18) 두부커틀렛/소스(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 671.5/29.4/140.4/3.9</p>
<p>5/13 <b>Mon</b></p> <p>찰흑미밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 치커리사과무침(5.6.13) 양송이치즈오믈렛(1.2.5.12) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 퍼먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 645.6/28.9/271.3/3.0</p>	<p>5/14 <b>Tue</b></p> <p>찰홍미밥(친환경) 건새우아욱국(5.6.9) 바베큐꼭창(5.6.10.12.13.16) 애호박버섯볶음(5.9) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 685.1/34.7/214.4/3.1</p>	<p>5/15 <b>Wed</b></p> <p>석가탄신일</p>	<p>5/16 <b>Thu</b></p> <p>우리밀밥(친환경)(6) 낙지연포탕(5.6.9.13) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 양배추새콤무침(5.6.13) 한입군만두(1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9) 과일(체리) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/34.1/141.2/7.9</p>	<p>5/17 <b>Fri</b></p> <p>현미찰쌀밥(친환경) 우렁호박잎된장국(5.6.9) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 숙주김가루무침 치즈돈가스/소스.(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 양송이스트/스틱마늘빵.(2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/25.7/221.4/3.1</p>
<p>5/20 <b>Mon</b></p> <p>차수수밥(친환경) 황태들깨미역국(5.6.9) 파프리카오이스틱/쌈장(5.6.13) 돈육파채불고기.(5.6.10.13) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 711.3/27.6/175.5/2.4</p>	<p>5/21 <b>Tue</b></p> <p>귀리밥(친환경) 콩나물무채국.(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 시금치무침.(5.6) 코다리살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 쿠키아이스슈.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 736.4/50.4/249.1/4.1</p>	<p>5/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 두부팽이버섯국(5.6.9) 간장깻잎(5.6) 쫄면야채무침.(5.6.13) 배추김치(9) 애플망고쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 721.2/34.7/228.9/4.8</p>	<p>5/23 <b>Thu</b></p> <p>찰보리밥(친환경) 쇠고기무국(5.6.16) 감자달걀프리카타(1.2.5.6.10.12) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 694.5/34.1/190.7/3.3</p>	<p>5/24 <b>Fri</b></p> <p>우리밀밥(친환경)(6) 근대된장국(5.6.9) 오리훈제야채무침.(1.2.5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 온두부(5) 새송이버섯구이(5.6) 숙개떡 *에너지/단백질/칼슘/철 753.8/31.9/172.6/5.1</p>
<p>5/27 <b>Mon</b></p> <p>찰홍미밥(친환경) 한방닭곰탕.(5.6.15) 갈치무조림.(5.6.13) 미니떡갈비피망구이.(1.2.5.6.10.13.18) 비름나물(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(친환경)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 655.2/32.3/192.0/4.1</p>	<p>5/28 <b>Tue</b></p> <p>찰흑미밥(친환경) 청국장찌개(5.6.9.13) 돼지고기콩나물찜.(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 건파래볶음 배추김치(9) 에그타르트.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 688.6/28.5/217.8/5.4</p>	<p>5/29 <b>Tue</b> 수다날</p> <p>하이라이스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 북어채국(1.5.9) 숙주유자단무지무침. 마늘간장치킨.(1.2.5.6.12.13.15) 배추겉절이(9) 웃담요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.9/34.9/240.2/2.5</p>	<p>5/30 <b>Thu</b></p> <p>팔팔밥(친환경) 해물짬뽕국.(5.6.9.13.17) 돼지목살양념구이/어린이 앞(5.6.10.13) 브로콜리볶음.(5) 함초김구이 배추김치(9) 사과황도샐러드.(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 606.5/35.7/168.2/3.3</p>	<p>5/31 <b>Fri</b></p> <p>현미찰쌀밥(친환경) 국수장국.(1.5.6.9) 참나물된장무침(5.6) 혼합견과류멸치조림.(9.13.14) 양송이김치볶음(9.13) 오리주물럭(5.6.13) 과일푸딩(포도) *에너지/단백질/칼슘/철 721.6/24.3/164.9/3.3</p>

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>-학교소식-급식-급식계시판(식단)

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.