

## 5월 영양소식지



### 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 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?** (간장, 청국장, 카놀라유, 콩나물, 두부, 감자전분, 부침\*튀김\*빵가루 등)





## 5월 학교급식 식단 안내



◇ 중앙초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(압소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기,미꾸라지,뱅장어,넙치(광어),참돔,우렁쉥이(명게) 사용 안함!		◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣		◇ 영양 및 원산지 정보안내  https://school.jbedu.kr/jb-jungang -> 알림마당 -> 식생활관 -> 급식게시판		◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.	
5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu 어버이날	5/9 Fri			
<div>무쳐님오신날</div> 	<div>오월은 어린이날 우리들 세상</div> <div>대체 휴일</div>	비빔밥 미니버거 유부장국 배추김치 딸기젤라또 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 747.7/30.0/359.4/2.7	친환경찰기장밥 시래기된장국 마라로제찜닭 오징어미나리초무침 보쌈김치 요거트 초코볼&크런치 한입아이스홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 697.7/29.7/380.9/2.9	친환경찰보리밥 소고기무국 상추겉절이 잡채 소시지야채볶음 보쌈김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/28.8/116.8/3.3			
5/12 Mon 생일밥상	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu 스승의날	5/16 Fri			
환경발아찰현미밥 북어미역국 수육, 상추쌈 오이고추된장무침 어묵감자볶음 배추김치 초코마들렌 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.1/30.0/128.5/2.2	친환경찰보리밥 꽃게찌개 닭감자조림 오이매실청무침 배추김치 김소떡달콤강정 스위트플럼 * 에너지/단백질/칼슘/철 698.7/26.3/92.2/5.3	김치볶음밥 콩나물국 오리훈제오븐구이, 레몬무쌈 알타리김치 엔요요구르트 샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 616.9/22.5/128.4/1.8	친환경찰기장밥 소고기샤브샤브 감자물엿조림 돼지LA식갈비찜 취나물무침 보쌈김치 러브라즈베리쥬빌레 * 에너지/단백질/칼슘/철 642.5/25.1/90.0/3.0	친환경차수수밥 아욱된장국 돈육불고기 진미채볶음 보쌈김치 피자토스트 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 677.0/37.9/261.2/2.6			
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri			
친환경경정쌀밥 팽이버섯된장국 가지나물 야채폴면무침 오븐바사삭리얼치즈&고구마블랙카츠 배추김치 달달아이스망고바 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.9/27.2/204.4/2.6	친환경발아찰현미밥 떡만두국 도토리묵무침 친환경콩나물무침 돼지고기김치두루치기 고구마맛탕 열무김치 상추쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 679.9/28.0/165.6/3.9	카레라이스 근대된장국 꼬들단무지채 스윗소코순살치킨 여수갯피클 배추김치 짜요짜요말기 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.3/35.1/193.7/3.2	친환경차조밥 참치김치찌개 참나물무침 떡볶이 고등어순살구이 알타리김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 722.7/28.6/118.3/6.1	친환경차수수밥 까르보나라스파게티 대구맑은국 연두부, 양념장 닭찜 보쌈김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 685.5/33.9/259.1/3.5			
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri			
친환경잡곡밥 전주식콩나물국 시금치고추장무침 멸치견과류볶음 허브함박스테이크(수제) 열무김치 꿀바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 635.2/31.3/236.8/2.8	친환경찰보리밥 베트남쌀국수 닭봉간장조림 청포묵김치무침 양파부추초절이 배추김치 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 741.8/33.5/85.2/2.6	짜장밥 달걀살파국 단무지무침 닭강정 배추김치(갓김치) 임실사과즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 737.2/31.9/190.0/3.0	친환경발아찰현미밥 오이냉국 두부조림 상추겉절이 떡갈비볶음 보쌈김치 웃담블루베리요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.6/21.9/228.8/2.7	친환경찰흑미밥 돈코츠라멘 맛있는계란장 주꾸미콩나물찜 마늘쫄무침 보쌈김치 방울토마토 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.9/33.9/287.9/3.9			

- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원용 숟가락과 젓가락을 준비했으며, 저학년을 위하여 음식을 덜 맵게 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.

