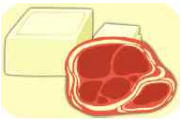
2025년 5월호	소룡초 교육급식 안내	바르고 씩씩하며 푸른 꿈을 키우는 어린이

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 **단백질을 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 섭취**하여 건강을 유지해요.

· **된장, 김치, 요구르트** 등의 **발효식품**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 높이는데 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 것**이 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, 해바라기유, 콩나물, 두부, 감자전분, 부침*튀김* 등)

국산 우리콩 간장

국산 유기농 된장

우리밀 부침가루

국산콩 콩나물

국산콩 두부

Non-GMO해바라기유

5월 학교급식 식단 안내

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
어린이날/석가탄신일	대체휴일	7	8	9 생일밥상
		베이컨김치볶음밥 (5.6.9.10.13.18) 크림떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 표고부추달걀국(1.5.6) 상추치커리무침*(5.6) 코코넛새우튀김 (1.5.6.9) 깍두기(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 679.2/25.1/239.8/4.0	친환경귀리밥 근대감자된장국(5.6) 돼지고기짜장볶음 (1.5.6.10.13.16) 호박채부추전(1.5.6) 물방울 츄러스(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.7/25.9/177.5/3.1	친환경차조밥 두유면비빔국수(5.6.13) 황태미역국(5.6) 대파족발(10.16.18) 배추김치(9) 쑥인절미(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 446.5/22.4/187.6/1.9
12	13	14	15	16
친환경찰기장밥 사골우거지국(5.6.16) 닭고기김치찜 (5.6.9.13.15) 참나물무침 그릴함박&구운채소 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.3/32.5/199.6/3.4	친환경차수수밥 우렁된장찌개(5.6) 숙주크래미무침 오리주물럭(5.6.13) 파프리카잡채(1.5.6.13) 배추김치(9) 친환경방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 658.1/23.5/344.8/5.0	친환경찰현미밥 어묵우동 (1.5.6.7.13.18) 사과양배추샐러드/바질 드레싱(2.5.6.13.16) 수제왕돈까스/소스(로컬) (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 감귤한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 748.0/16.3/147.9/2.1	친환경찰흑미밥 한우갈비탕(1.16) 새송이비엔나소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 치즈갈릭연어스테이크 (1.5.12.13) 배추김치(9) 스승의날케이크 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.0/31.3/147.0/4.3	친환경홍미밥 순두부김치국 (5.6.9.17.18) 동인동 찜갈비(10.13) 느타리버섯무침 깍두기(9) 뱅글뱅글소시지 (2.5.6.10.15.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.8/28.3/140.1/2.3
19	20	21	22	23
친환경혼합잡곡밥(5) 문어매운탕(13) 분모자로제찜닭 (1.2.5.6.10.13.15.16) 시금치나물 웨지감자(2.5) 배추김치(9) 짜요짜요(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/28.1/186.0/2.1	친환경귀리밥 닭곰탕(15) 꽁치김치조림(5.6.9) 크리스피 하트새우까스 (오븐)(5.6.9.12.13) 총각김치(9) 바닐라크러스트슈 (1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.0/25.5/242.5/5.6	친환경찰현미밥 한우쌀국수 (5.6.13.15.16.18) 양파초절임(13) 통새우짜조(1.5.6.9) 닭봉오븐구이(잠발 라)(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.0/23.1/139.1/2.0	친환경차조밥 시금치된장국(5.6.9) 새송이메추리알장조림 (1.5.6.13) 돈육파채불고기 (5.6.10.13) 크림치즈꽈배기(2.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 738.7/33.3/190.5/8.3	친환경찰기장밥 김치콩나물국(5.9) 마늘종무침(5.6.13) 주꾸미떡볶음(5.6.13) 오리훈제그라탕 (1.2.5.6.12.13) 깍두기(9) 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 681.0/27.7/192.8/2.4
26	27	28	29 저탄소밥상	30
친환경찰현미밥 소고기미역국(5.6.16) 연두부/양념장(5.6) 돈육오징어볶음 (5.6.10.13.17) 사과파이(1.2.5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.4/28.2/133.6/2.1	친환경밀쌀밥(6) 참치애호박짜글이(5.6) 동파육 (2.5.6.10.16.18) 우리쌀치즈떡볶이 (1.2.5.6.13) 총각김치(9) 김부각(로컬)(5) * 에너지/단백질/칼슘/철 670.6/36.7/155.8/3.4	오므라이스/소스 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 팽이버섯유부국(5.6) 등갈비바베큐폭립 (5.6.10.12.13) 취나물된장무침(5.6) 배추김치(9) 구슬톡톡아이스크림 (1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 761.9/36.1/244.8/4.4	완두콩밥 해물짬뽕국 (5.6.9.17.18) 크리스피두부샐러드 (1.2.5.6.12.13) 김치스파게티 (1.2.5.6.9.12.13) 장문볼락데리야끼구이 (5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 557.0/19.7/182.8/2.7	친환경찰보리밥 등뼈김치찌개(5.9.10) 청포묵김무침(5.6) 도라지오이무침(5.6.13) 뿌링클치킨(5.6.15) 깍두기(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.6/33.3/164.5/3.2

* 학교급식 식재료 원산지 안내

육류(가공품 포함)			콩 (가공품 포함)	쌀 (밥,죽, 누룽지)	김치 (배추, 고춧가루)	수산물(가공품 포함)								
쇠고기	돼지고기	닭·오리				오징어	고등어	갈치 참조기	명태	주꾸미	다랑어	꽃게 전복	아귀 방어	낙지
국산(한우)	국내산	국내산	국내산	국산(유기농)	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아 또는 미국산	베트남산	원양산	국내산	국내산	베트남 또는 중국산

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://jb-soryong.es.kr/->학교소식->급식->게시판

◇ 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 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.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 위 식단은 학사 일정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.