

	<p>푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교</p> <h1>5월 영양소식</h1>	<p>담당: 식생활관 문의: 538-1887 홈페이지게시</p>
---	---	---



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 함



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? (된장, 재래간장, 현미유, 조청, 청국장, 두부 등)

		
우리콩 된장	우리콩 재래간장	현미유
		
우리쌀 조청	우리콩 청국장	우리콩 두부



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
완두콩밥(친환경유기농쌀) 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) 고구마순된장무침(5.6.18.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 파슬리카란소세우(1.5.6.9.12.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 말랑톡(청포도맛) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.8/23/201/4.9	친환경찰보리밥 닭개장(13.15.) 깻잎순나물 우리쌀간장치즈떡볶이(1.2.5.6.13.16.18.) 임연수어카레구이(2.5.6.12.13.16.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.4/25.6/123.9/6	오무라이스(1.2.5.6.10.12.13.) 김치콩나물국(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 월미니(2.) 우리밀플라워파이(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 610/22.5/224.5/2.9	두부하이라이스(친환경쌀)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 우렁된장국(5.6.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 미나리겉절이(9.13.) 밀크 베리베리 컵아이스크림(1.2.5.) 포크안심브리토(2.5.6.10.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 618.5/27.7/387.8/3.2	 오늘은 어린이날 우리들 세상
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri 저탄소그린밥상
친환경차조밥 소고기무국(13.16.) 열무된장찌개(5.6.) 닭정육조림(5.6.13.15.18.) 비엔나소시지파프리카볶음(2.6.10.13.15.) 우리밀꼬마김말이(오븐)(1.5.6.16.) 김치(배추김치)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 634/31.8/139.7/9	친환경기장밥 유부우동(1.5.6.13.16.18.) 갈치무조림(5.6.13.) 된장깻잎장아찌(5.6.13.) 수제치즈함박스테이크(갈릭소스)(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.5/32.6/164.1/3.2	비빔밥(친환경쌀)(5.6.10.13.) 실파계란국(1.13.) 닭봉튀김(5.6.13.15.) 무생채(9.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 웃담요구르트(딸기맛)(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 641.6/30.5/260.2/2.8	친환경찰흑미밥 생새우오징어무국(5.9.13.17.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.) 돈육간장불고기/상추쌈(5.6.10.13.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 골드파인애플(생과) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.8/31.9/107.1/2.7	가지나물밥/양념간장(5.6.13.16.18.) 꼬지어묵국(1.5.6.13.16.18.) 무생채(9.13.) 호두멸치조림(5.6.13.14.) 통살새우까사(1.2.5.6.9.13.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 593.8/28.9/213.8/3.7
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri 저탄소그린밥상
친환경수수밥 매운콩나물국(5.13.) 닭봉오븐구이(5.6.13.15.) 깻잎찜(5.6.13.18.) 볶음우동(5.6.9.12.13.17.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 사과푸딩(1.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 581.1/26/147.1/2.8	친환경찰현미밥 팽이버섯된장국(5.6.) 쫄면야채무침(5.6.12.13.) 아몬드멸치볶음(5.6.13.14.) 탕수육(1.5.6.10.12.13.) 김치(열무김치)(9.13.) 고창수박편지(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 613/25.8/144.4/4	건새우미역국(5.9.13.) 고춧잎나물(5.6.13.18.) 치밥(1.5.6.12.13.15.16.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 얼려먹는 야쿠르트(2.) 마늘빵토스트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.2/33.7/397.3/4.7	친환경찰보리밥 쫄면우동(1.5.6.13.16.18.) 사태편육상추쌈(5.6.9.10.13.) 도라지강정(5.6.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.4/30/130/6.2	통, 영양밥(친환경쌀, 채식)(5.6.13.16.18.) 순두부새우전국(1.5.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.) 김치(열무김치)(9.13.) 수박 야채치즈고로케(오븐)(1.5.6.10.) * 에너지/단백질/칼슘/철 552.4/18.2/162.3/5.4
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri 저탄소그린밥상
친환경기장밥 육개장(13.16.) 로제떡볶이(1.2.5.6.8.9.10.12.13.15.16.18.) 단호박바베류소순살닭조림(5.6.12.13.15.18.) 오이고추된장무침(5.6.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 적포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.4/32/106.6/3.8	친환경수수밥 소고기미역국(5.13.16.) 돈육메추리알장조림(1.5.6.10.13.) 양념깻잎장아찌(13.18.) 김치(열무김치)(9.13.) 치킨케사디아(2.5.6.10.12.13.15.16.) 홍삼사과주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.6/30.8/212.4/3.8	단호박카레라이스(친환경쌀)(2.5.6.10.13.16.) 우거지된장국(5.6.) 오징어숙회무침(5.6.13.17.) 김치(배추김치)(9.13.) 웃담요구르트(사과맛)(2.) 짜짜젤라틴하도그(반반하도그)(1.2.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/22.2/163.1/3	친환경귀리밥 건새우머위들깨국(5.9.13.) 우렁야채조림(5.6.13.17.18.) 참치김치조림(5.9.13.) 치즈돈까스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(깍두기)(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.7/27.5/284.9/4.1	곤드레밥(채식)(5.6.10.13.18.) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 골뱅이야채초무침(5.6.13.18.) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.2/18.5/211.3/4.6
 대체공휴일		5/30 Tue	5/31 Tue 수다날	☆ 건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!
		친환경찰흑미밥 참치김치국(5.9.13.) 연근조림(5.6.13.) 건새우마늘콩볶음(5.6.9.13.18.) 치킨케틀렛(갈릭소스)(1.2.5.6.12.13.15.16.) 김치(열무김치)(9.13.) 까망베르치즈후레쉬번(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.5/31.3/142.9/3.6	콩나물맑은국(5.13.) 참나물무침(5.6.13.18.) 견파래볶음(13.) 주꾸미덮밥(5.6.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 감귤주스(5.13.) 드레곤치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/19.3/134.7/3.5	 골고루 먹고 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요! 식사 중에는 대화하지 않아요!

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jeongeup.es.kr>→알림방→급식
- ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲장
- ◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨량을 줄이고 있습니다
- ◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!
- ◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경 될 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지, 떡		배추김치		쇠고기	돼지 고기	닭고기	오리 고기	콩 (두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	찰쌀	배추 (얼갈이, 볼통)						고추 가루	한우	고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸라지	낙지	주꾸미	아귀
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	베트남 산	베트남 산	국내산	국내산	러시아