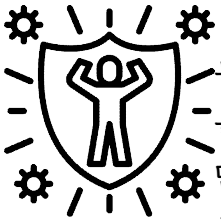
더불어 성장하고 생기있는 꿈을 Green 전주화산교육

가정통신문
제2023-49호

5월 영양소식지

교무실 284-8805
식생활관 231-9434
http://www.jhwasan.es.kr

면역력이란 무엇일까요?



'면역력'이란 세균, 바이러스, 곰팡이 등과 같은 유해한 것으로부터 우리 몸을 보호해주는 "방어막"입니다. 따라서 면역력을 강화시키면 질병에 걸리지 않고 건강을 유지할 수 있습니다.

면역력을 높이는 영양소와 대표적인 식품은 무엇이 있을까요?

영양소 종류	대표적인 식품
아연	굴, 계란, 붉은 살코기, 석류
비타민C	딸기, 브로콜리, 레몬, 키위
비타민D	연어, 우유, 버섯, 달걀노른자
비타민E	아몬드, 시금치, 올리브유
비타민A	당근, 시금치, 미역, 연어
유산균	요구르트, 치즈, 김치, 된장, 피클
단백질	고기, 생선, 달걀, 콩

면역력을 높이는 습관에는 무엇이 있을까요?

우리 몸을 보호해주는 '면역력'이 떨어지면 질병에 걸릴 수 있기 때문에 건강한 식생활과 생활습관을 유지하는 것이 중요합니다.

1. 면역력을 높여주는 영양소가 풍부한 식품을 먹습니다.
- 지방이 적은 고기, 생선, 달걀, 콩류에 있는 단백질을 충분히 먹어서 면역세포의 수를 늘립니다.
- 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 먹습니다.
- 유산균이 풍부한 발효식품을 먹습니다.
- 충분한 수분을 섭취합니다.

2. 건강한 식생활을 실천합니다.
- 영양소를 골고루 섭취하여 건강을 유지합니다.
- 끼니를 거르지 않고 제시간에 규칙적으로 먹습니다.

3. 위생관리를 철저하게 합니다.
- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기를 생활화합니다.

4. 충분히 수면을 섭취합니다.

5. 규칙적으로 운동합니다.

5월의 식재료-오이

1. 오이의 효능
- 수분이 많아 갈증을 해소할 때 도움이 됩니다.
- 칼륨이 풍부해 나트륨과 노폐물을 배출합니다.
- 비타민B와 C가 있어 피로회복과 피부미용에 도움을 줍니다.
- 칼로리가 낮아 다이어트에 도움이 됩니다.
- 암세포를 억제해 항암효과가 있습니다.

2. 오이 선별법
- 크기와 모양이 균일하며, 처음과 끝의 굵기가 일정하고 곧은 것
- 색깔이 선명하며 시든 꽃이 붙어있고 싱싱한 것
- 수분함량이 많아 시원한 맛이 강한 것
- 육질이 단단하면서도 연하고 속씨가 적은 것

3. 오이데이(5월 2일)

오이데이가 있는거 알고 계신가요? 오이데이인 5월 2일은 농촌진흥청이 오이의 소비를 증가시키기 위하여 정한 날입니다. 오이데이에 오이를 먹으면서 건강도 챙기고, 농가도 살릴 수 있는 좋은 기회입니다.

4. 오이로 쉽게 만들 수 있는 요리

오이탕탕이는 중국식 오이무침으로 오이를 탕탕 두드려서 새콤달콤하게 만드는 음식입니다. 간단하면서 입맛도 돋우는 오이요리 함께 만들어 보아요!

□ 재료

백오이 2개, 식초 3큰술, 설탕 1큰술, 소금 약간,
다진마늘 1작은술

□ 조리방법

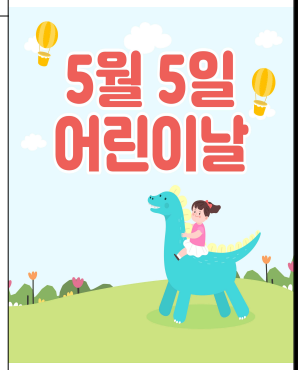
① 오이 꼭지를 잘라줍니다.
② 오이를 지퍼백에 넣어 방망이로 탕탕 두드려줍니다.
③ 오이를 먹기 좋은 크기로 잘라줍니다.
④ 분량의 양념장을 만들어 오이와 함께 버무려줍니다.
⑤ 오이탕탕이 완성!

2023 기후위기 대응, 저탄소 환경급식 중점학교

본교가 2023학년도 저탄소 환경급식 중점학교로 선정되었습니다. 생태환경교육과 급식을 연계하여 탄소배출을 줄이는 식단 제공, 음식물쓰레기 줄이기 캠페인 등 다양한 프로그램을 운영할 예정이오니, 학생, 교직원, 학부모님들의 많은 관심바랍니다~

- 주 2회 채소반찬 제공 및 과일 후식 제공
- 저탄소 식행동 관련 다양한 공모전 및 이벤트 계획
- 저탄소 연수 운영 등

5월 학교급식 식단 안내

	5/2 화 생일밥상	5/3 수 수다날	5/4 목 어린이날 특식	
♥하트표시는 급식소리함 학생희망메뉴를 반영하여 급식에 적용하였습니다.	친환경찰기장밥 ♥닭미역국(5.6.13.15.) 한방돼지갈비찜(5.6.10.13.) 참나물유자청무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) ♥누텔라초코토스트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.5/32.1/124.4/4	♥짜장면(1.2.5.6.10.16.18.) 해물짬뽕국 (5.6.8.9.10.13.17.18.) 찐만두(1.5.6.10.16.18.) 꼬들단무지유자채(5.13.) ♥맛동산탕수육(2.4.5.10.16.) 배추김치(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/33.1/276.8/6.9	친환경차수수밥 실파계란국(1.13.) 블루베리요거트샐러드(자율) (1.2.5.6.) ♥함박스테이크*소스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) ♥크루통단호박스프 (2.5.6.16.) ♥어린이날마카롱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 493.3/16.9/77.6/2.2	
5/8 월	**5/9 화**	**5/10 수 수다날**	**5/11 목**	**5/12 금**
친환경찰기장밥 우렁된장찌개(5.6.13.) 쌈상추*쌈장(자율)(5.6.13.) 한우불고기(5.6.13.16.) 부들어묵볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 488.9/28.8/200.7/5.9	친환경찰흑미밥 순두부찌개(5.6.9.10.13.) 게살계란찜(1.2.5.8.) 블랙소이오리불고기(2.5.6.16.) 백김치(9.13.) ♥수제구름요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 575/28.9/111/3.9	김밥볶음밥 (1.5.6.10.12.13.15.16.) 맑은우동국물(1.5.6.7.16.) ♥로제떡볶이 (2.5.6.10.12.15.16.) ♥회오리감자(2.5.6.) 배추김치(9.13.) ♥샤인머스캣푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 669.9/17/106.4/2.8	친환경율무밥 소고기떡국 (1.5.6.13.16.18.) 묵은지닭조림 (5.6.9.13.15.18.) 잔멸치견과류볶음(4.5.6.13.) 깍두기(9.13.) ♥아이스망고 * 에너지/단백질/칼슘/철 486.1/31.7/96.4/3	클로렐라밥 재첩국(5.13.18.) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8.) 언양식불고기*레몬파채 (2.5.6.10.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 감자빵(1.2.5.6.10.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 477.6/18.9/117.5/6.3
5/15 월 스승의날	**5/16 화**	**5/17 수 수다날**	**5/18 목**	**5/19 금** **지구가 웃는 날(채식)**
친환경혼합잡곡밥(5.) ♥돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) 연두부*양념간장(5.6.13.) 마늘쫑무침(자율)(5.6.13.) 데리야끼장어구이(5.6.13.) 깍두기(9.13.) ♥카네이션케이크 (1.2.5.6.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.5/26.4/153.1/3	칼슘찹쌀밥 한우소머리국밥*당면(5.6.16.) 소세지야채볶음(1.5.6.9.10.) ♥오징어김치전 (5.6.9.13.17.18.) 석박지김치(9.13.18.) ♥청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 495.5/18.8/83.3/3	곤드레나물밥*부추양념장 (5.6.13.) 청국장찌개(5.6.9.13.) 제육불고기(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) 도시락김(13.) ♥스위트트로피컬주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.5/28.3/108.5/3.7	친환경귀리밥 미소된장국(5.6.13.) ♥스파게티 (2.5.6.10.12.15.16.) 발사믹샐러드(자율)(12.13.) ♥콘크림치킨(1.2.5.6.15.16.) 배추김치(9.13.) ♥체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.3/29.5/77.7/3	강황밥 ♥바지락칼국수 (5.6.10.15.16.18.) ♥메추리알조림(1.5.6.13.) 청경채겉절이(자율)(5.6.8.9.) 순살조기구이(5.6.) 배추김치(9.13.) ♥구슬아이스크림(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.5/35.8/121.3/11.3
5/22 월	**5/23 화**	**5/24 수 수다날**	**5/25 목**	**5/26 금**
친환경찰보리밥 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 애기새송이볶음(5.6.13.) 허브닭봉오븐구이(5.15.) 백김치(9.13.) ♥아이스슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 504.9/28.7/64.4/2.2	친환경찰보리밥 콩나물김치국(5.9.13.) 잡채만두*비빔야채(5.6.) 오리훈제채소볶음(5.6.13.) 열무김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/22.3/104.1/2.8	단호박카레라이스 (2.5.6.10.13.15.16.18.) 맑은콩나물국(5.) 사과오이초무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 미니가츠산도(2.5.6.10.13.) 감귤쥬스 * 에너지/단백질/칼슘/철 608.7/18.7/79.5/2.8	홍국쌀밥 꽃게해물탕(5.6.8.13.18.) 데리야끼미트볼볶음 (5.6.10.12.13.16.18.) 치즈계란말이(1.2.5.6.) 배추김치(9.13.) ♥바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 515.6/24.2/132/4.2	친환경찰옥수수밥 ♥부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 도토리묵*양념간장(5.6.13.) 달고기까스*타르타르소스 (1.2.5.6.) 깍두기(9.13.) ♥메론 * 에너지/단백질/칼슘/철 442/18.1/60/2.7
5/29 월 대체휴일	**5/30 화**	**5/31 수 바다의날** **지구가 웃는 날(채식)**	◇ 알레르기 정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함) 19.잣 ◇ 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다.	
◇화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.	아미노라이스밥 빨간소고기무국(5.6.13.16.) 감자채파프리카볶음(5.) 팝콘치킨샐러드(1.2.5.6.15.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.4/21.7/80.7/2.6	♥참치마요주먹밥(1.5.) ♥잔치국수(1.5.6.9.13.) 꼬들오이지무침(5.6.13.) ♥새우튀김*어니언소스 (1.2.5.6.9.13.) 배추김치(9.13.) 라이스초코샌드(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.8/22/163.3/6.3		

◇ 식단은 학사 일정과 시장물가 및 식품 수급사정에 따라 변경될 수 있습니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jhwasan.es.kr -> 알림마당 -> 식생활관 -> 게시판

◇ 급식에 사용하는 농수산물 원산지 표시

► 쌀, 대두(콩) : 국내산(친환경포함) ► 김치류(고춧가루, 배추) : 국내산 ► 닭고기/닭고기 가공품, 달걀 : 국내산

► 쇠고기/쇠고기가공품 : 국내산(한우) ► 돼지고기/돼지고기 가공품 : 국내산 ► 오리고기/오리고기가공품 : 국내산

► 수산물 -고등어, 삼치, 오징어, 미더덕, 참조기, 대구, 아귀, 꽃게, 갈치 : 국내산 사용

-새우, 동태(코다리), 명태, 낙지, 꽁치, 가자미, 주꾸미, 다랑어 : 수입산(원양선포함) 사용