



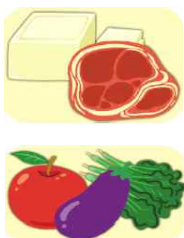
면역력을 높이는 생활 습관

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, 감, 귤류 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 **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 성분은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, 비타민 B, 셀레늄, 섬유질이 많아 면역력을 높이는데 도움을 줘요.
- 물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해주고, 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
하정림, '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 만드는데 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?

1. **장류**: 국내산 대두를 사용한 고추장 및 된장, 간장
2. **두부**: 국내산 대두를 사용한 두부, 순두부(장수새보름영농조합 생산)
3. **콩나물**: 국산콩 콩나물 사용(완주)

♡ 5월 학교급식 식단 안내 ♡

◇ 진안초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내 ◇				
* 쌀: 진안군유기농쌀 * 콩: 국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산, 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 * 갈치/가공품: 세네갈산, 아귀/가공품: 국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태/가공품: 러시아산, 다량어: 원양산 * 부세: 국내산, 전복: 국내산 * 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락, 가리비, 우렁챙이, 방어 학교급식에 사용 안함!(사용 시 별도 표기 예정)				
5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri	재량휴업일	
	친환경혼합잡곡밥 5. 돈등뼈감자탕 5.6.9.10.13. 고추장오리불고기 5.6.13. 카레갈치구이 2.5.6.12.13.16.18. 새송이애호박나물 5. 백김치 9.13. 파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 542.0/39.8/97.9/3.9	친환경찰흑미밥 김치콩나물국 5.9. 간장돈육불고기 5.6.10.13. 쏘야볶음 2.5.6.10.12.13.15.16. 취나물볶음 5.6.13. 깍두기 9.13. 짜먹는요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 575.8/32.9/168.1/2.8		
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
어린이날 대체공휴일	친환경찰보리밥 들깨새알미역국 5.6. 통살치킨까스/소스 1.2.5.6.12.13.15.16.18. 국물떡볶이 1.5.6.12.13. 청포묵무침 5.6. 배추김치 9.13. 청포도 *에너지/단백질/칼슘/철 608.8/19.8/159.1/2.5	나시고랭볶음밥 1.5.6.9.12.13.15.18. 양지쌀국수 5.6.13.15.16.18. 춘권/칠리소스 1.5.6.10.12.13. 아몬드멸치볶음 5.6.13. 배추김치 9.13. 블랙사파이어주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 542.7/21.5/92.7/2.5	친환경찰현미밥 소고기묵국 5.6.13.16. 낙지볶음 5.6.13. 고기야채완자 1.2.5.6.12.15.16.18. 실곤약야채무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 초코틴팅콩카롱 1.2.6. *에너지/단백질/칼슘/철 670.9/29.8/94.4/3.3	친환경차조밥 아욱된장국 5.6.9. 닭다리살오븐구이 2.5.6.12.15. 미니오징어향바 5.6.8.17. 콩나물무침 5. 배추김치 9.13. 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 514.3/22.8/161.2/2.2
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri 저탄소밥상
친환경차수수밥 돈육김치찌개 5.6.9.10. 마라로제순살찜닭 13.15. 맛살감자채볶음 5. 근대된장무침 5.6. 깍두기 9.13. 방울토마토 12. *에너지/단백질/칼슘/철 498.8/30.6/112.2/3.6	친환경기장밥 조랭이떡국 1. 매콤돈갈비찜 5.6.10. 오징어채조림 1.5.6.13.17. 시금치나물 배추김치 9.13. 스승의날케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 686.2/33.0/122.4/3.1	석가탄신일	친환경찰흑미밥 부산식모듬돼지국밥 5.6.10.15.16. 고추장어묵볶음 1.5.6.13. 오징어김치전 1.5.6. 오이부추무침 13. 깍두기 9.13. 우리쌀냉식혜 13. *에너지/단백질/칼슘/철 480.6/12.6/78.1/1.6	친환경발아현미밥 우렁살된장국 5.6. 두부가라아게샐러드 1.2.5.6.12.13. 떡꼬치구이 5.6.12.13. 건조목버섯볶음 5.6.13.16. 배추김치 9.13. 멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 782.2/27.3/593.3/5.2
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경글로렐라밥 닭개장 1.13.15. 코코넛순살코다리강정 1.2.4.5.6.13.18. 감자조림 5.6.13. 깻잎순나물 배추김치 9.13. 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 495.3/44.9/208.9/3.2	친환경귀리밥 바지락살수제비국 5.6.18. 대패삼겹살숙주볶음 5.6.10.13.18. 치킨너겟/머스타드소스 1.2.5.6.16. 느타리피망볶음 5.9. 배추김치 9.13. 쿠앤크아이스크림 1.2.5. *에너지/단백질/칼슘/철 909.5/28.2/215.5/3.6	태국식고기덮밥 1.2.5.6.10.12.13.15.16.18. 썩갠어묵탕 1.5.6. 새우짜조림/칠리소스 1.5.6.9.12.13. 오이미역초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 진한망고주스 13. *에너지/단백질/칼슘/철 548.8/19.9/166.9/2.3	친환경혼합잡곡밥 5. 황태콩나물국 5.9. 고추장돈육불고기 5.6.10.13. 뮤지리멸치볶음 2.5.6.13. 베이컨팽이버섯볶음 5.6.10.13.18. 깍두기 9.13. 사과 *에너지/단백질/칼슘/철 499.4/30.1/178.6/3.0	친환경찰보리밥 한우된장찌개 5.6.16. 닭볶음탕 5.6.15. 파래김자반 연근조림 5.6.13. 배추김치 9.13. 고구마크림치즈파이 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 642.2/25.5/112.3/3.1
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경차조밥 마라탕 1.5.6.8.9.13.16.17.18. 치킨윙오븐구이 15. 명엽채볶음 5.6.13. 미나리숙주무침 5.6. 배추김치 9.13. 배 *에너지/단백질/칼슘/철 476.1/24.6/85.7/2.2	친환경찰현미밥 실파달걀국 1. 유린기 1.2.4.5.6.10.15.16. 고등어살구이 7. 브로콜리초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 소금롤케이크 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 545.7/31.7/127.1/3.2	비빔밥/약고추장 5.6.13.16. 유부김치국 1.2.5.6.9.13. 돈사태떡볶음 5.6.10.13. 도토리묵상추무침 5.6. 파김치 9.13. 요구르트 2. *에너지/단백질/칼슘/철 548.0/27.9/238.2/2.6	친환경찰흑미밥 동태매운탕 5.6.13. 콩나물돈육불고기 5.6.10.13. 곤약메추리알장조림 1.5.6.13. 오렌지치커리유자청무침 12.13. 배추김치 9.13. 거봉 *에너지/단백질/칼슘/철 536.4/34.1/162.8/3.3	친환경차수수밥 육개장 1.5.6.13.16. 오리훈제구이/쌈무 1.2.5.6. 크림스파게티 1.2.5.6.10.13.15.16. 우렁살참나물초무침 5.6.13. 배추김치 9.13. 와플/생크림 1.2.5.6. *에너지/단백질/칼슘/철 930.3/37.3/359.5/5.6

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/jinan-e-> 학교소식- > 식생활관- > 급식게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토

⑬야황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

◇ 화학 조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 계절에 맞는 식재료를 선택하여 학교급식을 운영합니다.

◇ 학교 사정과 식재료 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.