



"서로 존중하며 꿈을 키우는 행복한 배움터"

# 가정통신문

발 송 일 2024. 4. 26.  
발 송 처 전주조촌초등학교  
문의전화 211-1574

제 목

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 높이는 데 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? (고추장, 간장, 콩기름, 현미유, 청국장, 두부, 콩나물, 숙주나물 등)**

국산콩 고추장	국산콩 간장	Non-GMO 현미유
국산콩 콩나물	국산콩 두부	국산콩 청국장



## 5월 학교급식 식단 안내



<b>◇ 조촌초등학교 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!</b> * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 고등어, 삼치, 오징어, 꽃게, 참조기: 국내산 * 미꾸라지, 아귀, 넙치(광어), 갈치: 국내산 * 낙지: 중국산, 명태: 러시아산(북어채 포함) * 쭈꾸미: 베트남산 * 다량어:원양산(참치,가쓰오부시) * 수산물 가공품: 국내산 * 기타-미역:국내산, 새우:베트남산, 임연수:러시아산, 가자미:미국산, 봉장어: 국내산 * 양고기, 뽕장어, 조피볼락, 우렁쉥이, 참돔은 사용하지 않습니다!		<b>◇ 알레르기 정보 -</b> ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣	<b>5/2 Thu 생일밥상</b> 친환경올무밥 낙지미역국(5.6) 단호박매콤돼지갈비찜(5.6.10.13) 탕평채(1.5.6.16) 배추겉절이(9.13) 딸기&생크림슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 647.8/29.2/80.8/2.4	<b>5/3 Fri 어린이날 밥상</b> 친환경차조밥 시래기된장국(5.6) 어묵마늘총볶음(5.6.18) 오징어먹물파스타샐러드(1.2.5.6.9.12.13.18) 깻잎달걀비(5.6.13.15) 배추김치(9) 초코바닐라구슬아이스크림(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 605.1/29.9/134.7/2.3
<b>5/6 Mon</b>  <b>어린이날 대체 공휴일</b>	<b>5/7 Tue 저탄소그린밥상</b> 친환경녹차카테킨밥 맑은순두부탕(5.9) 임연수구이(5.6) 소이메추리알장조림(1.5.6.13) 고사리들깨나물(5.6) 사과알갈이겉절이(9.13) 달고나약과(6) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.6/27.7/124.2/5.0	<b>5/8 Wed 수다날</b> 치킨훈제복음밥(1.2.5.6.8.12.15.16.18) 불고기버거(1.2.5.6.10.12.16) 근대된장국(5.6) 배추김치(9) 씨없는포도 아삭야채피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 647.2/18.6/143.9/2.8	<b>5/9 Thu</b> 친환경기장밥 동태무국(5.6.13.17) 간장돼지불고기(5.6.10.13) 해물김치전(1.5.6.9.13.17) 새송이가지볶음(5) 충각김치(9) 망고푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 633.5/32.6/85.6/1.7	<b>5/10 Fri</b> 친환경보리밥 한우사골만두국(1.2.5.6.10.16.17) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 오리훈제감자채볶음(2.5.6.12.16) 열무된장무침(5.6) 볶은김치(5.9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 617.1/27.9/108.7/3.0
<b>5/13 Mon</b> 친환경아미노밥 한우국밥(5.6.16) 도토리묵김가루무침(5.6.9.13) 오이부추겉절이(13) 춘천달걀비(5.6.13.15) 깻잎완자전(1.5.6.10.16.19) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.2/29.5/69.9/2.3	<b>5/14 Tue 스승의날 밥상</b> 친환경차조밥 한방달걀탕(5.6.15) 콩나물미나리무침(5) 장어강정(데리야끼)(5.6.8.13.15.18) 배추김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 649.2/28.3/93.6/15.8	<b>5/15 Wed</b>  <b>석가탄신일</b>	<b>5/16 Thu</b> 친환경로렐라밥 아욱건새우된장국(5.6.9) 숯불오리불고기(5.6.12.13.18) 굴림만두야기(1.2.5.6.7.10.16.18) 참외샐러드(13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.2/19.6/152.9/2.1	<b>5/17 Fri</b> 친환경경정쌀밥 돼지고기애호박찌개(5.6.10) 찜닭(5.6.8.13.15.18) 두부양념조림(5.6.13) 시금치나물 배추김치(9) 딸기풍당아몬드(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 632.8/33.2/127.9/3.2
<b>5/20 Mon 세계인의날 밥상</b> 친환경버섯카로틴밥 달걀실파국(1.5.6) 꼬들단무지부추무침 짜장불고기(2.5.6.10.15.16) 유린기(5.6.12.13.15.16.18) 배추김치(9) 짜먹는유기농요거트(딸기블루베리맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 655.3/34.7/83.6/1.8	<b>5/21 Tue</b> 친환경갈현미밥 청국장찌개(5.6.9) 구슬치즈달걀비(2.5.6.13.15) 군만두(5.6.16.18) 감오징어파프리카초무침(5.6.13.17) 파김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.6/31.6/121.9/9.5	<b>5/22 Wed 수다날</b> 전주비빔밥(1.5.6.13.16) 무채들깨국(5.6) 닭곤초오븐구이(2.5.6.15.16.18) 배추김치(9) 비타민주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 579.6/27.3/133.7/2.8	<b>5/23 Thu</b> 친환경아미노밥 매콤콩나물국(5) 오향장육(5.6.8.10.13.18) 들기름막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(9.19) 상추쌈&쌈장(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/28.6/80.4/2.5	<b>5/24 Fri</b> 친환경차수수밥 열갈이된장국(5.6) 청경채불고기(5.6.10.13) 팝콘치킨샐러드(1.2.3.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9) 우리밀남해마늘빵(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.8/28.1/115.9/3.0
<b>5/27 Mon</b> 친환경경정쌀밥 낙지연포탕(5.6) 라즈베리 허니 오리훈제/머스터드(1.2.5.6.13) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 쏙갓두부부침(5) 열무겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 656.5/28.7/148.7/3.7	<b>5/28 Tue</b> 친환경버섯카로틴밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.16) 순살달걀정(1.5.6.12.13.15) 배추들깨나물 통곡물잔멸치조림(1.2.5.6.13) 충각김치(9) 바다향도시락김 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.9/28.3/114.2/2.2	<b>5/29 Tue 수다날</b> 쇠고기누들탕(5.6.13.16) 두부김치콩나물국(5.6.9) 간풍새우탕수(1.2.5.6.9.12.13.16.18) 꼬들장아찌부추무침(5.6.8.9.18) 배추김치(9) 파인애플스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 550.4/25.5/72.9/3.1	<b>5/30 Thu</b> 친환경녹차카테킨밥 아귀매운탕(5.6.9) 닭봉데리야끼조림(5.6.8.13.15.18) 까르보나라미트볼(펜네)(1.2.5.6.10.12.15.16) 삼색나물무침(1.5.6.8) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 653.4/31.7/125.9/2.6	<b>5/31 Fri 바다의날 밥상</b> 친환경기장밥 육개장(1.5.6.16) 돼지고기굴소스볶음(5.6.8.10.12.13.16.18) 가자미살카레구이(2.5.6.12.13.15.16.18) 색색파프리카된장무침(5.6.13) 배추김치(9) 포도워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 668.6/31.7/71.7/2.2

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://jochon.es.kr/> -> 조촌소식 -> 식생활관소식

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 제공하려고 노력합니다.

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 **축산물이력번호**를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.