

한국전통문화고등학교

“창의적인 전통문화 인재 육성” 가정통신문

실력과 바른 인성을
키우는 전북교육

제 2025- 44호

발송일: 2025. 04. 25.

발송처: 한국전통문화고등학교

관인생략

제 목

2025학년도 5월호 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 **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 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? (두부, 면두부 등)

국산콩 콩나물	국산콩 두부



2025. 5월 학교급식 식단 안내



❖ 식재료 원산지 안내

쌀 (잡쌀, 현미)	배추김치 (배추/고춧가루)	콩 (두부류)	쇠고기 (가공품포함)	낙지
국내산	국내산/국내산	국내산	국내산(한우)	베트남, 중국산
돼지고기 (가공품포함)	닭고기 (가공품포함)	오리고기 (가공품포함)	오징어	조기
국내산	국내산	국내산	국내산	중국산
오징어가공품	꽃게 (가공품포함)	다랑어 (가공품포함)	명태	주꾸미
페루산	중국산	원양산	러시아	베트남

❖ 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다.

해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에

알레르기 증상을 보이는 학생은 **식생활관☎ 711-7770**으로 전화나 방문을

통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.

05/01 **Thu**

친환경쌀밥
쇠고기미역국(16)
동물복지한입썩까스c
(1.2.5.6.10.12.13.16.18)
싸먹는구이햄&머스터드
(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
딸기크림머핀(1.2.5.6.13)
자몽허니블랙티c
* 에너지/단백질/칼슘/철
671.1/17.3/137.5/2.0

친환경찰현미밥
들깨수제비국(1.5.6.9.18)
마늘보쌈/무말랭이/쌈채소(5.6.
10.13.18)
메추리알곤약장조림(1.5.6.13)
느타리버섯볶음(5.6.13.18)
보쌈김치(9)
씨없는청포도
* 에너지/단백질/칼슘/철
718.3/32.6/208.1/5.0

김치치즈오븐도리아(1.2.5.6.9.
10.12.13.15.16)
미소된장국c(5.6)
반달단무지
마늘종어묵볶음(1.5.6.13)
배추김치(9)
옛날사라다빵(1.2.5.6.8.12.13)
매실주스
* 에너지/단백질/칼슘/철
790.5/27.8/383.1/4.9

05/02 **Fri**

친환경쌀밥
꼬물이만둣국(1.2.5.6.10.16.18)
간장닭갈비c(5.6.13.15.18)
감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16)
배추김치(9)
대파크림치즈파이(1.2.5.6)
사과즙(13)
* 에너지/단백질/칼슘/철
706.0/32.5/89.8/2.9

친환경홍국쌀밥
마라탕c(2.4.5.6.13.16)
시금치나물
오리불고기(5.6)
누룽지참쌀꿔바로우(5.6.10.11.1
2.13.18)
배추김치(9)
쿨피스복숭아제로(2.11)
* 에너지/단백질/칼슘/철
787.7/22.8/174.5/2.9



2025. 5월 학교급식 식단 안내

	05/05 Mon	05/06 Tue	05/07 Wed	05/08 Thu	05/09 Fri
조식			친환경쌀밥 오징어무국(5.17) 미역줄기볶음c(1.5.6.8) LA갈비구이(2.5.6.10.13.16.18) 싸먹는구이햄&머스터드(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 바나나크림치즈케익(1.2.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.4/24.8/183.6/2.3	친환경쌀밥 매운콩나물국(5) 토마토달걀볶음(1.2.5.6.12.16) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 순수배즙 페스츄리허니몽블랑(1.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 722.9/22.7/107.0/2.0	잉글리시머핀샌드위치(1.2.5.6.10.13.15.16) 고소한누룽지 해쉬브라운&케첩(5.6.12) 배추김치(9) 바나나 우유와 시리얼(아몬드후레이크)(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 772.8/26.1/408.6/2.9
중식			추억의도시락(♡)(1.5.6.9.10.13) 오색어묵국(5.6.18) 방울토마토마리네이드(12) 포테이토통치즈핫도그(1.2.5.6.10.12) 배추김치(9) 새콤새콤자두주스(12.13) *에너지/단백질/칼슘/철 725.6/31.2/197.2/2.8	친환경기장밥 매운콩나물국(5) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 오이도라지무침(5.6.13) 더건강한해물파전(1.5.6.9.17) 깍두기(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 666.3/28.2/149.2/3.7	친환경귀리밥 북어해장국(5.6) 닭볶음탕c(5.6.15) 참나물꼬막무침(5.6.18) 명란감자크림우동(2.5.6.13) 배추김치(9) 소금우유마카롱(1.2.6) *에너지/단백질/칼슘/철 705.1/30.7/135.1/4.1
점심			친환경차수수밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10) 아삭이고추무침(5.6) 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 오색잡채(1.5.6.10) 깍두기(9) 요거트런(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 786.5/38.0/263.6/3.4	치킨버터카레(2.5.6.12.15) 실파달걀국(1) 마카로니콘샐러드(1.2.5.6.10.13.15.16) 경양식돈가스c(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 레몬스무디 * 에너지/단백질/칼슘/철 779.6/25.5/77.9/2.4	



2025. 5월 학교급식 식단 안내



	05/12 	05/13 	05/14 	05/15 	05/16 
조식	친환경쌀밥 전주식콩나물국c(5.9.17) 빨간계란조림(1.5.6.13) 하트미니함박 (1.2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 딸기팔미어파이c(1.2.5.6) 바나나라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 755.7/29.0/316.2/2.4	친환경쌀밥 삼색수제비국(1.5.6) 콩나물무침(5) 주꾸미돈육볶음(1.5.6.10.13) 배추김치(9) 공주밤페스츄리(2.6.13) 해가득사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 762.0/26.5/167.3/3.1	친환경쌀밥 나가사키짬뽕국 (6.9.10.13.17.18) 진미채조림(5.6.13.17) 통새우카츠&치폴레소스 (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 떠먹는골드키위* 요거특(초코볼&크런치)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 714.5/32.3/176.4/2.5	친환경쌀밥 사골떡국(1.16) 햄감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16) 새송이돼지고기볶음(5.6.10.13) 배추김치(9) 미니팝콘(솔티카라멜맛)(2.5) 요거타임(샤인머스켓)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 757.1/34.9/177.7/2.8	친환경쌀밥 닭개장(1.15) 시금치나물 비엔나메추리알조림 (1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 초코크림머핀(1.2.5.6.13) 딸바라떼(2) *에너지/단백질/칼슘/철 783.0/27.8/212.4/3.3
중식	친환경귀리밥 송탄식부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16) 양배추김무침 마라상귀(5.6.10.13) 크런치포테이토오징어링 (1.2.5.6.16.17) 총각김치(9) 달달한한입씩망고바 *에너지/단백질/칼슘/철 778.0/25.9/133.6/4.6	크림소스오므라이스 (1.2.5.6.9.10.16) 유부우동장국(1.2.5.6.9.13) 감자샐러드아이스크림 (1.2.4.5.6.13) 지중해식샐러드(2.5.6.12) 트리플블랙치킨까스 (1.2.5.6.15.16) 배추김치(9) 브라운치즈크로플(1.2.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 754.3/29.6/252.4/3.4	오는정김밥주먹밥 (1.2.5.6.10.13.15.16) 제주고기국수(1.5.6.10.16) 갑오징어오이초무침(5.6.13.17) 시금치나물 장미꽃만두(5.6.9.10.16) 알배기배추겉절이(13) 제주카라향 *에너지/단백질/칼슘/철 781.7/37.9/167.2/5.4	친환경기장밥 한우갈비탕(1.5.6.15.16) 오이참깨소스무침(1.5.6.13) 낙지곱창새우볶음 (2.5.6.9.10.12.13.16.18) 치즈달걀말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 깍두기(9) 라즈베리쥬빌레케이크 (1.2.5.6.10) *에너지/단백질/칼슘/철 791.8/34.5/145.9/5.5	친환경찰현미밥(작은밥) 김치말이냉국수(1.5.6.9.16) 양배추샐러드&사우전아일랜드 레싱(1.2.5.12) 후라이드치킨/양념소스 c(5.6.15) 블루베리우피클c 열무김치(9) 파워에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 755.8/31.7/114.1/7.7
석식	친환경차수수밥 닭곰탕(1.5.6.15) 상추겉절이 돈육갯잎볶음(5.6.10) 콩나물쑥전병 (2.3.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 요거상콤(복숭아젤리)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 732.0/35.7/93.8/2.4	친환경차조밥 쇠고기미역국(16) 숙주나물 낙지볶음&소면사리 c(2.5.6.12.13.16.18) 싸먹는오리구이&머스타드 (1.2.5.6) 배추김치(9) 오렌지주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 728.9/27.2/135.6/2.5	친환경흑미밥 참치김치찌개(5.9.16.18) 브로콜리/초장(5.6.13) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 고등어구이/양념장 (2.5.6.7.12.13.16) 깍두기(9) 라벨리아이스크림(바닐라/초 코)(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 775.4/37.7/166.5/2.9	소고기콩나물밥(5.6.16) 감자달걀국(1) 매콤오징어볶음 (5.6.12.13.16.17) 고르곤졸라피자(2.5.6.12.13) 도시락김 배추김치(9) 달콤함울퐁은자두주스 *에너지/단백질/칼슘/철 744.1/33.4/258.5/4.1	



2025. 5월 학교급식 식단 안내









	05/19  Mon	05/20  Tue	05/21  Wed	05/22  Thu	05/23  Fri
조식	친환경쌀밥 황태감자국(1.5) 오돈불고기(5.6.10.13.17) 쫄면참나물전(1.5.6) 배추김치(9) 르뱅애플잼쿠키(1.2.5.6) 해가득감귤&한라봉주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 790.6/36.3/100.4/2.9	친환경쌀밥 만두버섯전골c(1.5.6.10.18) 가자미구이(5) 오리훈제구이/무쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 사과 초코우유(2) *에너지/단백질/칼슘/철 770.9/22.0/185.4/3.5	친환경쌀밥 광주식애호박찌개(5.10) 매운돼지갈비찜c(5.6.10.13) 옛날소세지전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 얼라이브자몽(13) 오븐에구운레몬케이크(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 661.4/27.7/83.5/2.4	친환경쌀밥 우거지해장국(5.6.16) 오징어볶음(5.6.12.13.16.17) 에그랑뎡 (1.2.5.6.10.12.15.16.18) 배추김치(9) 우리밀초코파이(1.2.5.6) 후레쉬업(라임&레몬주스)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 771.7/31.3/205.1/4.4	친환경쌀밥 감자양파국(5.6) 닭봉바베큐소스구이 (5.6.12.13.15) 고등어무조림c(5.6.7) 배추김치(9) ABC밸런스주스 크로와상c(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 749.1/35.7/122.0/3.2
중식	친환경귀리밥 돈육김치찌개(5.9.10) 브로콜리베이컨샐러드 (1.5.6.10.13) 고추잡채&꽃빵 (5.6.10.12.13.18) 소시지회오리감자 (1.5.6.10.12.13) 총각김치(9) 장수사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 715.7/35.5/229.6/4.2	친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 갈치무조림(5.6.13) 취나물무침 돼지고기숙주볶음 (5.6.10.13.18) 배추김치(9) 수제소금빵(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/36.5/205.0/4.8	소고기유부초밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 반달단무지 생안심카츠/소스 (2.5.6.10.12.13.15.18) 타코야끼(1.2.5.6.13) 배추김치(9) 모구모구리치 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.4/28.8/316.0/3.9	친환경율무밥 한우육개장(1.16) 돌미나리무침c(5.6.13) 직화오리불고기&야채쌈 (5.6.12.13) 고기완자전(1.5.6.10.12.16) 배추김치(9) 납작복숭아주스(2.11) * 에너지/단백질/칼슘/철 710.2/24.1/106.2/3.4	친환경찰현미밥(작은밥) 양송이스트프/크루통(2.5.6.16) 투움바파스타 (1.2.5.6.9.10.12.16) 컬러치즈두부샐러드(2.5.6.12) 등갈비오븐구이/감자튀김 (5.6.10.12) 배추김치(9) 요거트아이스크림(바나나브릴레 +초코젤)(2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 771.2/25.5/180.9/2.1
석식	친환경찰현미밥 순두부계란국c(1.5) 오이치커리무침 크런치오징어까스&피칸테소스 c(1.5.6.12.13.17.18) 묵은지사태찜(5.6.9.10.13) 백김치(9) 쇼콜라크루키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 718.0/33.0/162.2/3.5	친환경강황쌀밥 스팸짜글이찌개(5.6.10) 메추리알돈육장조림 c(1.5.6.10.13) 콩나물무침(5) 우리밀치킨까스/머스타드소스 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 허니배주스 *에너지/단백질/칼슘/철 727.5/28.9/79.8/2.5	친환경흑미밥 해물짬뽕국(6.9.10.13.17.18) 누룽지참쌀깨바로우 (5.6.10.11.12.13.18) 멘보샤/칠리소스 **(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 양념깻잎지(순창) 요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 719.1/28.2/215.9/2.3	통베이컨김치볶음밥(1.5.9.10) 콩나물국c(5.6) 마카로니콘샐러드 (1.2.5.6.10.13.15.16) 바람의햇도그 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 총각김치(9) 패션후르츠주스 *에너지/단백질/칼슘/철 671.8/19.2/154.0/2.4	



2025. 5월 학교급식 식단 안내



	05/26  Mon	05/27  Tue	05/28  Wed	05/29  Thu	05/30  Fri
조식	친환경쌀밥 경상도식소고기무국(5.16) 참치김치볶음&온두부 (5.6.9.13.16.18) 계란후라이(1.5) 배추김치(9) 딸기요거트파이(1.2.5.6) 항아리바나나우유(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 753.2/29.6/256.9/3.3	친환경쌀밥 순두부찌개(1.5.9.10) 야채어묵볶음(1.5.6) 돼지고기간장불고기 (2.5.6.10.16) 배추김치(9) 마늘바게트스틱(2.5.6) 피크닉사과(2) *에너지/단백질/칼슘/철 717.8/35.1/140.2/2.9	친환경쌀밥 매콤닭무국c(15) 포테이토연어커틀렛(5.12) 도시락김 배추김치(9) 딸기크림머핀(1.2.5.6.13) 스위트애플망고 *에너지/단백질/칼슘/철 677.7/22.8/126.4/2.3	친환경쌀밥 두부된장국(5.6) 봉추찜닭(5.6.13.15.18) 싸먹는구이햄&머스터드 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6) 스위트파인주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 783.3/33.8/117.0/4.1	고소한누룽지 배추김치(9) 우유와시리얼(그래놀라)(2.5.6) 사과 햄치즈샌드위치(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 726.4/20.9/270.5/2.3
중식	꼬막비빔밥(5.6.13.18) 들깨시래기된장국(5.6) 토마토카프레제샐러드 (1.2.5.6.12) 곱창돌김 배추김치(9) 불고기핫도그 (1.2.5.6.10.15.16) 순수배즙 * 에너지/단백질/칼슘/철 740.5/22.8/271.1/5.2	친환경울무밥 들깨옹심이국(5.6.9.18) 비름나물(5.6) 치즈불닭+라면사리 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) 페퍼로니치즈감자전 (1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 페스츨리에그타르트 (1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 773.0/29.1/216.7/4.0	친환경찰현미밥(작은밥) 전주베테랑칼국수(1.5.6.9.18) 도토리묵야채무침(5.6) 부추새송이만두(1.5.6.10.16.18) 알배기배추겉절이(13) 길거리야바게트(2.5.6.13) 구슬아이스크림c(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.3/21.7/144.3/4.1	친환경차수수밥 콩나물국c(5.6) 순살족발&모듬쌈&무말랭이무침 (2.5.6.10.16) 쫄면야채무침(5.6.13) 수제녹두전(5.6.9.10) 보쌈김치(9) 새콤달콤오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 784.5/28.7/227.9/4.0	친환경흑미밥 대천오징어물회(5.6.13.16.17) 돈육버섯불고기(5.6.10.12.13) 머위대들깨볶음(9) 브래디드새우꼬치 (1.2.5.6.9.10.12.13) 총각김치(9) 단오초코수리취떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.7/33.7/135.9/2.7
석식	친환경차조밥 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 파래자반볶음 허니왕봉오븐구이(5.6.13.15) 배추김치(9) 파인애플바 *에너지/단백질/칼슘/철 778.1/33.3/162.9/4.4	친환경흑미밥 돈육김치찌개(5.9.10) 가지나물무침 광장시장고기완자전 (1.5.6.10.13) 비빔만두(5.6.10) 총각김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 782.4/28.4/179.7/2.6	친환경귀리밥 굴림만두부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15.16.18) 파래자반볶음 햄부추달걀말이 (1.2.5.6.8.10.15.16) 고창고구마치즈돈카츠 (2.5.6.10.12.13.18) 총각김치(9) 블루레몬에이드 *에너지/단백질/칼슘/철 1,085.8/35.3/189.7/7.6	참치마요덮밥(1.5.6.13.18) 오색어묵국(5.6.18) 반달만두지 매콤떡볶이c(1.5.6) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 사과주스(빅썬)(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,195.8/42.8/146.4/3.0	 손을 깨끗이 씻어주세요