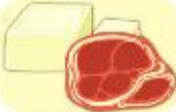




## 면역력을 높이는 생활 습관

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.

### 5. 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.**



## 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, 된장, 청국장, 숙주나물, 된장, 콩나물, 두부 등 여러 가지 제품을 사용하고 있습니다.





## 5월 학교급식 식단 안내



월	화	수	목	금
<b>5/1</b>	<b>5/2</b>	<b>5/3(수다날)</b>	<b>5/4</b>	<b>5/5</b>
찰기장밥 아구콩나물국(5.9.13.) 감자채볶음(13.) 한돈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 참외 양배추/다시마쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.1/26.5/287.5/4.2	검정콩밥(5.) 쇠고기미역국(9.13.) 콩나물무침(5.) 카프레제샐러드(2.12.13.) 오리김치주물럭(5.6.9.13.) 배추김치(완)(9.13.) 미숫가루(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 608.9/30.3/461.1/4.5	닭고기계란덮밥(1.5.6.13.15.) 팥이미소장국(5.6.9.13.) 유아단무지냉채(1.5.6.13.) 마늘쫄무침 플레인핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.1/32.4/303.4/3.5	우영주먹밥(1.13.16.) 크루통스프(1.2.5.6.13.16.) 망고샐러드(5.6.12.13.) 멘치카츠(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 불고기피자 (2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 654/27.1/330.8/3.5	
<b>5/8</b>	<b>5/9</b>	<b>5/10(수다날)</b>	<b>5/11</b>	<b>5/12</b>
녹차밥 쇠고기당면국(5.8.9.16.) 고등어김치조림(7.9.13.) 장조림(1.10.13.) 깻잎순나물(13.) 총각김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 611.7/35.7/279.5/7.5	울우차조밥 감자들깨국(9.13.) 돼지갈비찜(5.10.13.) 마늘쫄볶음(9.) 명태두부/호박전(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 화이트슈(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.4/25.3/155.7/2.7	김치볶음밥(5.6.9.10.13.) 콩나물국(5.9.13.) 상추부추들깨무침 닭고기탕수(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 요거트푸딩(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/30.2/191/3.3	흑미밥 꽃게된장국(5.6.8.9.13.) 청경채무침(13.) 닭갈비(2.5.6.15.) 새우튀김(1.5.6.9.13.) 김구이(13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 530.2/29.5/297.1/4.8	옥수수밥 육개장(1.9.13.) 오이미역냉채 커리떡야채볶음(1.2.5.6.13.) 연근완자조림 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 야채튀김(1.5.6.18.) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/26.4/179.9/4.3
<b>5/15</b>	<b>5/16</b>	<b>5/17(수다날)</b>	<b>5/18</b>	<b>5/19</b>
귀리밥 배추된장국(5.6.9.13.) 족발+보쌈(5.6.9.10.13.) 팥이부추초절이(5.6.13.) 잡채(1.5.6.8.13.) 보쌈김치(9.) 카네이션감사케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 582.4/27.7/241.2/3.8	찰홍미밥 바지락미역국(9.13.18.) 상추썩갠초무침(1.5.6.13.) 쇠고기버섯불고기(16.) 감자스팸볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(완)(9.13.) 치즈볼(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 538.6/28.3/122.1/4.4	짜장밥(2.5.6.9.10.13.18.) 팥이버섯계란국(1.9.13.) 검은깨후라이드치킨 (1.2.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 단무지 청포도젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/33.5/308.2/3.9	강황밥 감자용심이들깨국 (5.6.9.13.17.) 골뱅이콩나물무침(5.6.13.) 청포묵무침 연양식불고기(1.2.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 598.1/24.9/195.7/4.7	통일밥(6.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 계란찜(1.2.5.6.9.13.) 상추샐러드(12.13.) 달고김구이(5.6.) 총각김치(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541/27.7/242.3/3.9
<b>5/22</b>	<b>5/23</b>	<b>5/24(수다날)</b>	<b>5/25</b>	<b>5/26(채식의 날)</b>
차수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 팥이버섯조림(5.6.13.18.) 풀면초무침(1.5.6.13.) 육전(1.6.16.) 열무김치(9.13.) 모듬과일(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.3/35.2/216.5/5.2	찰쌀현미밥 바지락순두부찌개 (1.5.6.9.13.) 도라지오이초무침(5.6.13.) 돈육불고기(5.10.13.) 쌀스파게티(2.5.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 상추쌈(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.2/32.1/187.2/4.7	강원나물밥(13.) 잔치국수(1.5.6.13.15.) 오이부추무침 대만식치킨(15.) 배추김치(완)(9.13.) 부추양념장(5.6.) 짜먹는 요거트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.3/24.3/153.6/5.5	보리밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 웰빙멸치조림(4.13.14.) 숙주검정깨무침 오리훈제굴소스볶음 (5.6.13.18.) 감자튀김(2.6.12.13.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 596.9/26.3/253.4/4	찰기장밥 김치콩나물국(5.9.13.) 연근매추리얼조림 (1.2.5.6.10.15.16.) 파래자반(13.) 임연수구이(1.2.5.6.) 배추겉절이(9.13.) 꼬마약과(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 562.4/27.1/262.1/8.6
<b>5/29(대체공휴일)</b>	<b>5/30</b>	<b>5/31(수다날)</b>	◇ 옥산초 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 군산 친환경쌀 * 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:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품: 베트남산, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품 : 국내산(오징어채,페루산) * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락사용안함!	
<b>손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관!</b>  	녹차밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 찌만두(1.5.6.10.16.18.) 시금치나물(4.) 두부계란부침(1.5.6.) 새송이버섯볶음(2.) 깍두기 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/22.7/175.2/9.4	비빔밥(5.) 연두부계란국(1.5.9.) 닭다리구이(2.5.6.13.) 무생채 약고추장(5.6.10.) 슬러쉬 * 에너지/단백질/칼슘/철 615.9/30/82.9/3		

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://ksoksan.es.kr/> ~> 학교소식 ~> 식생활관

◇ 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.