

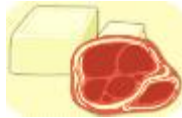


면역력을 높이는 생활 습관

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 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
5/1	5/2	5/3(수다날)	5/4	5/5
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.) 팽이미소장국(5.6.9.13.) 유자단무지냉채(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	
5/8	5/9	5/10(수다날)	5/11	5/12
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	울무차조밥 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
5/15	5/16	5/17(수다날)	5/18	5/19
귀리밥 배추된장국(5.6.9.13.) 족발+보쌈(5.6.9.10.13.) 팽이부추초절이(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.) 상추쫄갓초무침(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.) 팽이버섯계란국(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 감자용시이들깨국 (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.) 달고기구이(5.6.) 총각김치(9.13.) 단호박죽(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541/27.7/242.3/3.9
5/22	5/23	5/24(수다날)	5/25	5/26(채식의 날)
차수수밥 꼬지어묵국(1.5.6.9.13.) 팽이버섯조림(5.6.13.18.) 쫄면초무침(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.) 연근메추리알조림 (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
5/29(대체공휴일)	5/30	5/31(수다날)	◇ 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!	
손씻기는 건강을 지키는 가장 좋은 습관! 	녹차밥 감자탕(5.6.9.10.13.) 찐만두(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.