



2024학년도 5월 교육급식안내

군산동초등학교

(우 54080) 전라북도 군산시 변영로 181 교무실 : 063-452-3732 행정실 : 063-452-1979 FAX : 063-452-3116



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 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)]



'저탄소 그린밥상' 목적 및 방침

- 기후변화 대응 및 학생건강을 위한 육류 위주 식습관 개선으로 저탄소 건강 식생활의 생활화
- 다양한 식단을 통해 현실적이고 지속 가능한 저탄소 그린밥상 운영
- 학생의 올바른 식습관을 키울 수 있는 교육 급식 실천으로 자발적인 채식 선택 기회 제공
- 월 1회 저탄소 그린밥상 운영
- 학교급식법 시행규칙 제5조 제1항의 학교급식 영양기준량을 준수하며 식단 구성
- 탄소발자국을 줄이는 한국형 전통 식단의 요리 방법(나물, 조림, 찜 등)으로 식단 구성
- 푸드마일리지*가 낮은 로컬푸드(지역식재료) 및 국내산 식재료를 사용하여 저탄소 식단 구성
- 계란, 유제품, 어류 섭취를 허용하는 범위 내 식단을 구성하여 채식의 경험화

*식품이 생산된 곳에서 소비자의 식탁에 오르기까지 이동거리

♡ 5월 16일(목) 저탄소 그린밥상 ♡

- 친환경차조밥 (멥쌀,참쌀: 군산, 차조: 도외산),
- 현미잡곡밥 (현미: 군산)
- 콩나물국 (콩나물: 군산)
- 고등어김치조림 (고등어: 국산, 배추김치: 군산)
- 야채계란말이 (계란: 군산)
- 깻잎순볶음 (깻잎: 도외산)
- 열무김치 (열무김치: 국내산)
- 토마토바질샐러드 ((방울)토마토: 익산, 도외산)





5월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 군산동초 식재료 원산지표시 안내 ◇</p> <p>*쌀:군산시 친환경쌀 *콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용) *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기/가공품:국내산 한우 *고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산 *낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산 *명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈 *수산물가공품: 오징어채(페루) *양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁쉥이, 부세는 사용 안 함! *이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용</p>		<p>◇ 알레르기 정보 ◇</p> <p>①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게, ⑨새우,⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토,⑬아황산염,⑭호두,⑮닭고기,⑯소고기,⑰오징어,⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함),⑲잣</p>	<p>5/2 Thu</p> <p>친환경보리밥 현미잡곡밥 김치콩나물국(2.5.6.9.13.18) 실곤약야채초무침(5.6.13) 간장오리불고기(5.6) 해물모듬완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18) 깍두기(9) 숨사탕라떼(2) 에너지/단백질/칼슘/철 632.5/27.5/291.7/2.6</p>	<p>5/3 Fri 어린이날</p> <p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 까르보나라 떡볶이(1.2.5.6.10.16) 유부버섯된장찌개(5.6) 근대나물무침(5.6) 청양풍뎡야채볶음(5.6.12.13.15.18) 트리플치즈피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 863.7/35.2/329.7/2.7</p>
<p>5/6 Mon</p> <p>오월은 어린이날 우리들 세상 어린이날 대체 휴일</p>	<p>5/7 Tue</p> <p>친환경기장밥 현미잡곡밥 꼬지어묵국(1.2.5.6.9.13.18) 숙물돈육불고기(5.6.10.12.13.18) 오이깍둑무침(13) 두부양념구이(5.6) 배추김치(9) 수박스무디(13) 에너지/단백질/칼슘/철 553.9/29.9/141.3/2.8</p>	<p>5/8 Wed 수다날</p> <p>마늘종볶음밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) 현미잡곡밥 돈육순두부찌개(2.5.6.9.10.18) 닭고기카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18) 찰쌀콩잔멸치볶음(5.6.13) 깍두기(9) 청포도 에너지/단백질/칼슘/철 590.9/33.5/182.2/2.9</p>	<p>5/9 Thu</p> <p>친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 재첩수제비국(2.5.6.9.13.18) 감모양떡 브로콜리꽃맛샐러드(참깨드레싱)(1.5.6.8.18) 주꾸미낙지볶음(5.6.12.13) 수랴간고기말이(1.6.10.15.16) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 681.5/31.4/166.5/4.7</p>	<p>5/10 Fri</p> <p>친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 재고기열갈이된장국(2.5.6.9.16.18) 방어데리야끼조림(5.6.13) 숙주미나리무침(13) 청파래오징어까스&스위트칠리소스(1.5.6.12.13.17.18) 충각김치(9) 다크초코칩쿠키(1.2.4.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 668.9/28.1/152.9/2.5</p>
<p>5/13 Mon</p> <p>친환경차수수밥 현미잡곡밥 건새우아욱된장국(2.5.6.9.18) 메추리알볶음조림(1.5.6.13) 참나물우렁초무침(5.6.13) 달걀비빔국(5.6.13.15) 배추김치(9) 몽쉘케이크(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 681.8/29.4/323.3/4.3</p>	<p>5/14 Tue</p> <p>친환경올무밥 현미잡곡밥 한방갈비탕(2.5.6.9.16.18) 꼬들꼬들오이지 떡갈비고구마채소볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 순살가자미카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 깍두기(9) 허니유자주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 735.3/28.0/122.1/3.4</p>	<p>5/15 Wed</p> <p>석가탄신일</p>	<p>5/16 Thu 저탄소그린밥상</p> <p>친환경차조밥 현미잡곡밥 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 고등어김치조림(5.6.7.9.13) 토마토바질샐러드(1.2.5.6.12.13) 깻잎순볶음(5.6) 야채계란말이(1.5) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 526.2/26.8/216.6/3.7</p>	<p>5/17 Fri</p> <p>친환경보리밥 현미잡곡밥 매운동태탕(2.5.6.9.18) 궁채장아찌 간소새우/칠리소스(1.5.6.9.12.13) 연양식바삭불고기&어린이채소(5.6.10.13) 배추김치(9) 친환경참외 에너지/단백질/칼슘/철 558.5/20.6/149.6/2.2</p>
<p>5/20 Mon</p> <p>친환경흑미밥 현미잡곡밥 새알심만두국(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 취나물무침 버섯잡채(5.6.12.13) 국산웨이즈(5.6) 충각김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 666.0/25.4/120.4/3.6</p>	<p>5/21 Tue</p> <p>친환경혼합잡곡밥(5) 현미잡곡밥 홍합미역국(2.9.18) 단호박닭강조림(5.6.13.15) 온두부/볶음김치(5.9.13) 부추겉절이(5.6.13) 수제블루베리요거트(2.13) 에너지/단백질/칼슘/철 579.5/25.7/234.1/2.8</p>	<p>5/22 Wed 수다날</p> <p>자장밥(1.2.5.6.10.13.16) 현미잡곡밥 채소달걀국(1.2.5.6.9.13.18) 존득이복만두(1.5.6.10.16.18) 수제등심탕수육(1.5.6.10.12) 깍두기(9) 파인애플주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 675.6/29.5/153.7/3.1</p>	<p>5/23 Thu</p> <p>친환경서리태밥(5) 현미잡곡밥 돈육김치찌개(2.5.6.9.10.13.18) 양배추찜 감자채피망볶음(1.2.5.6.10.15.16) 임연수어구이(5.6) 열무김치(9) 우렁쌈장(5.6) 식혜 에너지/단백질/칼슘/철 571.7/27.9/198.7/4.6</p>	<p>5/24 Fri</p> <p>친환경기장밥 현미잡곡밥 팽이버섯된장국(2.5.6.9.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 꼬시래기우초무침(5.6.13) 리얼블럭치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 568.4/22.2/245.1/4.2</p>
<p>5/27 Mon</p> <p>친환경통밀밥(6) 현미잡곡밥 소고기조랭이떡국(1.2.9.16.18) 콩치렐김치조림(5.6.9.13) 우렁조림(5.6.13) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 찰쌀도넛(1.2.5.6) 열무김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 689.6/23.1/253.3/5.7</p>	<p>5/28 Tue</p> <p>친환경차수수밥 현미잡곡밥 돈육애호박찌개(2.5.6.9.10.13.18) 상하이볶음우동(새우,오징어)(2.5.6.8.9.12.13.16.17.18) 토마토카프레제(2.12.13) 오리훈제/머스타드소스(1.2.5.6) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 685.3/31.2/130.3/3.2</p>	<p>5/29 Tue 수다날</p> <p>김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 현미잡곡밥 미소된장국(2.5.6.9.18) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13) 야채튀김(1.5.6.18) 배추김치(9) 보로로요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 649.7/18.9/198.3/2.6</p>	<p>5/30 Thu</p> <p>친환경차조밥 현미잡곡밥 쌀국수(2.5.6.9.15.16.18) 채소달걀찜(1.2.9) 시금치나물(13) 신김치돈육불고기(5.6.9.10.13) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 637.5/32.7/141.8/3.4</p>	<p>5/31 Fri</p> <p>친환경올무밥 현미잡곡밥 감자탕(2.5.6.9.10.13.18) 우렁어묵채소볶음(1.5.6.13) 곤드레나물볶음 하트연어치즈까스(1.5.6.12.13) 충각김치(9) 포도무딩 에너지/단백질/칼슘/철 612.9/29.2/242.7/3.1</p>

- ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 학교홈페이지 -> 알람마당 -> 급식소식-> 급식게시판
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 유치원, 초등저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
- ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.