



제 2025-33호

## “참된 삶의 힘을 기르는” 팔복교육소식

### 5월 영양소식 및 월간식단

전주팔복초등학교

식생활관 : 211-4516

### 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.

#### 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)]

## 식중독 예방

위생 이야기

### 식중독이란?

세균이나 화학물질에 오염된 음식을 먹었을 때 구토, 설사, 복통, 고열 등을 일으키는 질환으로 음식을 준비하는 모든 과정에서 발생 할 수 있다.

### 식중독예방을 위한 안전수칙

- ◎ 안전하지 않은 물이나 음료, 얼음은 먹지 않는다.
- ◎ 뜨거운 음식은 뜨거울 때, 찬 음식은 차 때 먹는다.
- ◎ 채소, 육류, 생선이나 패류를 날 것으로 섭취하지 않고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹는다.
- ◎ 설사를 할 경우에는 충분한 수분을 섭취하고 적절한 치료를 받는다.

### 가정에서의 안전수칙

- ◎ 물은 반드시 끓인 후 식혀서 먹습니다.
- ◎ 음식물은 반드시 익혀서 먹습니다.
- ◎ 식사 전이나 외출 후에는 반드시 손을 깨끗이 씻습니다.



### 식중독예방을 위한 생활요령

#### <살 때부터 신중해야한다>

냉동식품의 경우 모양이 변형됐거나 서리 또는 얼음덩어리가 있으면 오래 되었거나 녹은 것을 다시 얼린 것이다. 따라서 냉장, 냉동식품은 구입 전에 녹은 흔적이 없는 것을 확인하고 구입 합니다.

#### <냉장고 과신은 금물>

적어도 2주일에 한번 정도 세제, 소독제를 이용해 청소한다. 손은 물론 용기나 기구도 깨끗이 씻어서 사용한다. 고기보다 야채 손질을 먼저 하는 습관을 들이고 다루는 도구는 따로 사용하는 게 좋습니다.

### 식중독 예방 3대 요령



**손씻기**  
손은 비누로  
깨끗이!



**익혀먹기**  
음식물은  
익혀서!



**끓여먹기**  
물은  
끓여서!



## 5월 학교급식 식단 안내



Mon	Tue	Wed	5/1 Thu	5/2 Fri
※ 아래 식단은 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수도 있습니다. ◇ 알레르기정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.자입이다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 각별한 주의를 부탁드립니다. ◇ 우리학교 학교급식은 안전하고 우수한 식재료로 균형 있는 영양과 위생적인 급식을 위하여 최선을 다하고 있습니다.			팔복어울한마당	야채볶음밥(심콩만두) (1.5.6.10.18) 순살동태매운탕(13) 콩나물무침(5) 돈까스(만들) (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 666.1/42.1/227.5/3.8
5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri
어린이날 부처님 오신 날 	대체휴일	친환경쌀발아현미밥 달걀파국(팽이버섯)(1.9) 오리불고기(갯잎절임,쌈무) (5.6.13) 삼치순살난반즈케 (4.5.6.13) 배추김치(9) 5월감사케익(1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 684.6/31.6/236.5/3.8	친환경쌀찰기장옥수수밥 한우쇠고기무국(5.9.16) 마파두부(4.5.6.10.12.13.18) 숙주맛살무침(5.8) 배추김치(9) 콘치즈모닝빵구이 (만들)(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 663.4/26.3/287.8/3.3	친환경쌀찰현미밥 닭고기떡국(김가루)(9.15) 돈육안심매추리알장조림 (1.5.6.10.13) 양배추말이(쌈장) (5.6.13) 졸면야채무침(5.6.13) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 720.9/40.3/415.1/5.7
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri
치킨데리야끼덮밥 (1.5.6.9.15) 무시래기된장국(5.6.9) 한우쇠고기장조림 (5.6.13.16) 옥무침(청포묵단호박묵) (5.6.13) 총각김치(9) 음료수(청정원자두맛) 에너지/단백질/칼슘/철 653.8/31.5/264.0/4.8	친환경 파쇄서리대밥(5) 등뼈탕(김치) (5.6.9.10.13) 볶은김치(4.9.13) 한우쇠고기오이볶음 (5.6.16) 두부강정(간장맛)(1.2.5.6) 바나나 에너지/단백질/칼슘/철 675.2/32.8/217.2/4.3	친환경쌀찰기장밥 우동국(숙주)(1.5.6.7.18) 돈육고추장떡조림 (5.6.10.13) 어린열무된장무침(5.6) 배추김치(9) 임실따당블루베리즙 (로컬)(13) 에너지/단백질/칼슘/철 684.7/29.0/208.3/2.9	친환경쌀아미노쌀밥 청국장찌개(1.5.6.9) 돼지고기수육(파프리카. 오이.쌈장)(5.6.10.13) 골뱅이소면무침(5.6.13) 배추김치(9) 벨라유폴레인포션치즈(2) 에너지/단백질/칼슘/철 668.0/47.6/328.6/4.4	친환경쌀강황쌀밥 한우쇠고기무국(5.9.16) 건넛두부무침(5) 볼순살구이(양념장) (1.2.4.5.6.12.13) 감자핫도그+케첩 (1.2.5.6.10.12.) 배추김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 640.9/23.7/239.5/4.0
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri
총무김밥 돈육콩비지찌개 (5.6.9.10.17.18) 세발나물무침(5.6.13) 한우소고기육전(1.5.6.16) 총각김치(9) 플레인요거트 (키위,그라놀라)(2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 713.2/29.7/295.6/5.0	현장체험학습	친환경쌀발아현미밥 콩나물김치국(5.9) 맥적(양파부추무 침)(5.6.10.13) 가자미순살구이 (크리미어니언소스) (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 포도(블랙사파이어포도) 에너지/단백질/칼슘/철 685.9/35.1/200.3/3.1	친환경쌀아미노쌀밥 닭고기새알만두미역국 (1.5.6.9.10.15.) 고구마순된장무침(5.6) 우엉어묵고추장볶음 (1.5.6.12) 배추김치(9) 새콤달달레몬에이드 에너지/단백질/칼슘/철 619.7/23.4/216.7/2.1	친환경쌀찰보리밥 몽글몽글뽕안순두부찌개(5) 오리불고기 (모듬쌈,쌈무)(5.6.13) 김부각(5.6) 배추김치(9) 양상추샐러드(구슬치즈포함) (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 656.2/22.2/224.8/3.2
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Wed 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri
친환경쌀로렐라쌀밥 행부대찌개(라면포함) (1.2.5.6.9.10.13.) 갯잎순양파볶음(5.6) 된장마요네즈고등어구이 (1.2.5.6.7) 배추김치(9) 채소스틱(오이.파프리카. 오이고추)(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 690.4/28.1/295.4/3.2	친환경쌀찰기장밥 참치김치두부찌개(5.9) 닭정육새우살볶음 (5.9.13.15) 머위들깨탕(5.6.9.13) 열무김치(9) 우리밀초코아이스슈(6) 에너지/단백질/칼슘/철 666.8/37.3/308.1/3.7	자장덮밥(하트군만두) (1.2.5.6.10.13.18) 아욱들깨된장국(5.6.9) 구운닭고기(양념대파채) (5.6.13.15) 한입단무지(5무제품) 배추김치(9) 수박 에너지/단백질/칼슘/철 675.1/38.6/392.1/5.3	친환경쌀찰현미밥 한우소고기콩나물국 (5.13.16) 순살고등어양념구이 (5.6.7.12.13) 가지무침(5.6) 배추김치(9) 우리밀모닝빵:로컬푸드 (딸기팬)(1.2.5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 630.4/23.5/153.8/2.9	곤드레나물밥+깨소금양념 간장(5.6.13) 김치여묵국(1.5.6.9.13) 돈육간장조림(5.6.10.13) 오이고추장무침(5.6.13) 총각김치(9) 냉동열대과일 (망고용과파파야) 에너지/단백질/칼슘/철 648.7/30.4/236.8/3.2

### 식재료 원산지 표시 (사용하는 식재료만 표시)

쌀(밥,죽,누룽지) 현미,찰쌀,찰쌀	국내산 국내산	소고기(종류)/가공품	국내산(한우)/종류,누룽지	꽃게/가공품	국내산/사용안함	가리비,우렁쉥이,전복 방어,부세/가공품	국내산/사용안함
김치류/배추,고춧가루	국내산/국내산	돼지고기/가공품	국내산/국내산	고등어/가공품	국내산/사용안함	미꾸라지/가공품	국내산/사용안함
오징어/가공품	국내산/패류	오리고기/가공품	국내산/국내산	명태/가공품	러시아/러시아	낙지/가공품	국내산/사용안함
디용어/가공품	원양/원양	닭고기/가공품	국내산/국내산	참조기/가공품	국내산/사용안함	주꾸미/가공품	국내산(베트남)/사용안함
아귀/가공품	국내산/국내산	두부(콩)/가공품	국내산/국내산	뱅장어/가공품	국내산/사용안함	갈치/가공품	국내산/사용안함