



## 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』, 가니출판사(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? (고추장, 청국장, 숙주나물, 된장, 간장, 현미유, 콩나물, 두부 등)**





## 5월 학교급식 식단 안내



| 5/1 <b>Mon</b> 생일밥상  | 5/2 <b>Tue</b>   | 5/3 <b>Wed</b> 수다날  | 5/4 <b>Thu</b> 어린이날밥상   | 5/5 <b>Fri</b>  |
|--|--|---|---|---|
| 친환경찰현미밥<br>새알미역국(1.5.6.10.13.15.16.18.)<br>공치(캔)김치조림(5.6.9.13.18.)<br>옥수수브로콜리달걀찜(1.2.5.9.13.)<br>새송이가지스테이크(2.5.6.11.13.18.)<br>알타리김치(9.13.)<br>스위트사인머스켓(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>650.1/27.3/197.1/3.8 | 친환경차수수밥<br>두부된장찌개(5.6.13.18.)<br>골뱅이무침(5.6.13.17.18.)<br>허니로스트덕(6.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13.18.)<br>참외<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>622.6/24.1/163.6/4.3                            | 김치볶음밥(2.5.6.9.10.13.18.)<br>유부장국(5.6.13.18.)<br>상추겉절이(5.6.13.18.)<br>눈꽃치즈로제더블스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>각두기(담기)(9.13.)<br>애플망고주스(5.13.)<br>딸기아이스크림단(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>653.5/27/216.3/3.7 | 친환경검정쌀밥(5.)<br>꽃게찌개(5.6.8.9.13.18.)<br>돌나물오이배무침(5.6.13.)<br>바베큐푹림(5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.13.)<br>구슬초코바닐라아이스크림(1.2.5.)<br>무지개케이크(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>622.1/19/90/2.3   | 오월은<br><b>어린이날</b><br>우리들 세상  |
| 5/8 <b>Mon</b>   | 5/9 <b>Tue</b>   | 5/10 <b>Wed</b> 수다날   | 5/11 <b>Thu</b>   | 5/12 <b>Fri</b>   |
| 돼지고기김치두루치기(1.5.6.9.10.13.)<br>친환경귀리밥<br>시금치된장국(5.6.9.13.18.)<br>유자청고구마맛탕(4.5.13.)<br>알타리김치(9.13.)<br>사과(13.)<br>딸기풍당아몬드(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>651.7/29.6/206.2/4.5                                 | 친환경검정쌀밥(5.)<br>소고기무국(16.)<br>참나물무침(5.6.13.)<br>닭가슴살생채(1.2.5.6.13.15.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>수박<br>시나몬토스트(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>632.9/26.2/106.2/4.1                                 | 짜장밥(2.5.6.10.13.16.18.)<br>콩나물국(5.6.13.)<br>콘크림오븐치킨(15.)<br>반달단무지<br>배추김치(9.)<br>딸기타임(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>630.2/34.5/355.2/2.3  | 친환경찰기장밥<br>사누끼우동(1.5.6.9.13.16.18.)<br>돼지갈비찜(5.6.10.13.18.)<br>사과양배추무침(5.6.13.)<br>두부양념구이(5.6.13.18.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>토마토(12.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>663.9/30.4/114.4/3.2   | 친환경검정쌀밥(5.)<br>대구맑은국(5.9.13.18.)<br>갑오징어오이초무침(5.6.13.17.)<br>타코야끼(1.2.5.6.7.13.18.)<br>탕수육, 과일소스(1.2.5.6.10.11.12.13.18.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>바나나<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>653.5/35.3/177.1/3.2 |
| 5/15 <b>Mon</b>  | 5/16 <b>Tue</b>  | 5/17 <b>Wed</b> 수다날   | 5/18 <b>Thu</b>   | 5/19 <b>Fri</b>   |
| 친환경장곡밥(5.)<br>나주곰탕(1.5.8.13.16.)<br>연근조림(5.6.13.14.18.)<br>돌미나리무침(5.6.13.)<br>초코아이스크림바(1.2.5.6.13.18.)<br>삼치데리야끼소스구이(2.5.6.13.)<br>알타리김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>674.1/41.8/299.6/6.7                | 친환경찰현미밥<br>북어달걀국(1.13.)<br>알감자조림(5.6.13.18.)<br>돈육대파오븐구이(1.5.6.10.13.18.)<br>시금치무침(5.6.18.)<br>배추김치(9.)<br>사과(13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>626.8/31.1/106.7/3                                     | 생야채<br>불고기비빔밥(5.6.10.13.)<br>잔치국수(1.5.6.13.18.)<br>콜라비무침(9.13.18.)<br>열무김치(9.13.)<br>수박<br>바이오사과요구르트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>702.8/36.3/306.7/3.2  | 친환경찰기장밥<br>우렁된장국(5.6.9.13.18.)<br>멸치견과류볶음(4.5.9.13.14.)<br>마늘콩무침(1.5.6.13.16.18.)<br>순우리김말이(1.5.6.16.18.)<br>닭봉오븐구이(5.6.12.13.15.18.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>615.8/26.3/316.5/7.5  | 홍콩쌀밥<br>맛있는계란장(1.5.6.13.18.)<br>취나물무침(5.6.18.)<br>돈코츠라멘(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>방울토마토(12.)<br>굴바람떡(5.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>676.3/26.6/228.7/4.8                    |
| 5/22 <b>Mon</b>  | 5/23 <b>Tue</b>  | 5/24 <b>Wed</b> 수다날   | 5/25 <b>Thu</b>   | 5/26 <b>Fri</b>   |
| 친환경차수수밥<br>시래기된장국(5.6.13.18.)<br>오징어미나리초무침(5.6.13.17.)<br>닭갈비(5.6.11.13.15.18.)<br>명엽채볶음(1.5.6.13.18.)<br>배추김치(9.)<br>듀얼블루베리잼파이(1.2.5.6.13.14.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>613.6/42.6/295.4/4.7                | 찰옥수수쌀밥<br>떡만두국(1.5.6.10.13.15.16.18.)<br>메밀순나물(3.5.6.18.)<br>돼지불고기(5.6.10.12.13.18.)<br>배추김치(9.13.)<br>바나나<br>식물성유산균요구르트(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>649.8/33.1/102.8/2.8                         | 콩나물밥&양념장(5.10.16.)<br>참치김치찌개(5.9.13.18.)<br>롱소살명태스틱(1.4.5.6.12.13.16.18.)<br>무생채(9.13.)<br>수박<br>진한고기만두(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>597.2/30.3/139.7/4.3  | 친환경검정쌀밥(5.)<br>건설우미역국(5.6.9.13.18.)<br>돼지고기수육(5.6.10.13.18.)<br>영양부추겉절이(5.6.13.18.)<br>비빔국수(5.6.9.13.18.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>방울토마토(12.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>665.7/35.2/274.3/5.3  | 친환경 쌀밥(추가밥)<br>상추겉절이(5.6.13.18.)<br>김파래자반(13.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>영양닭죽(15.)<br>미니버거(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)<br>요구르트런(2.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>653.5/35.3/288.2/4.3                     |
| ◇ 알레르기 정보 -<br>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣   | 5/30 <b>Tue</b><br>친환경찰현미밥<br>팽이버섯된장국(5.6.13.18.)<br>깻잎순나물(1.5.6.17.)<br>포크커틀렛, 소스(1.2.5.6.10.12.13.16.)<br>배추김치(9.)<br>바나나<br>웃담딸기요구르트(1.2.5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>625.1/31.4/349.7/3.2 | 5/31 <b>Tue</b> 저탄소그린밥상<br>토마토편(12.)<br>가자미버터구이(2.5.6.13.)<br>친환경콩나물무침(5.)<br>보쌈김치(9.13.)<br>고기없이맛있는너비야니(1.2.5.6.12.13.16.)<br>망고스틱<br>저염식누룽지(5.6.13.)<br>* 에너지/단백질/칼슘/철<br>628.6/25.5/89.3/2.1                   | ◇ 평화초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!<br>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산<br>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용, 반찬용)<br>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산<br>* 쇠고기:국내산 한우(암소)<br>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산<br>* 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산<br>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)<br>* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함! |   |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/pyeonghwa> ->알림방->식생활실->식생활계시판

◇ 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.

