



‘신나는 교실·행복한 학교’ 전주삼천남교육통신

2021
-45호

2021년 학교급식운영 안내 / 학교급식 이야기

학교누리집 : <http://www.samnam.es.kr> 교무실 : (063) 223-2911 행정실 : 223-2913

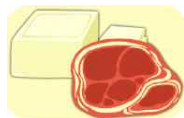


면역력을 높이는 생활 습관

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.

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 것**이 좋아요.



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. ‘모자라는 것보다는 남는 게 낫다’는 인식으로 필요 이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황

국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량 **0.28kg**

음식물 쓰레기 처리비용은
연간 약 8천 억원

04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



Food Waste Zero
음식물 쓰레기 줄이기

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활-경기도교육청]



5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon	5/4 Tue 생일&어린이날밤상	5/5 Wed 어린이날	5/6 Thu	5/7 Fri
<p>친환경버섯카로틴밥 돼지등뼈감자탕(5.6. 10. 13.) 허브치킨참스테이크(2.5.6. 12. 13. 15. 16.) 열무김치(9. 13.) 양념깻잎 뮤즐리요거트(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/37.5/282.2/3.5</p>	<p>친환경보리밥 미역국(5.6.) 묵은지돈육찌(5.6.9. 10. 13.) 크림마요새우&양상추(1.2. 5.6.9.) 총각김치(9. 13.) 주인공은 바로너♡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.2/26.5/159.2/3.5</p>	<p>오월은 어린이날 우리들 세상</p>	<p>유기농쌀밥 한우사골만두국(1.5.6. 10. 13. 16.) 열무된장무침(5.6. 13.) 주꾸미야채볶음(5.6.) 깍두기(9. 13.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 524.3/23.5/93.1/3</p>	<p>친환경칼슘참쌀밥 아욱된장국(5.6.) 아삭이고추된장무침(5.6. 13.) 제육볶음(5.6. 10. 13.) 배추김치(9. 13.) 애플파이(2.6.) 김구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 592.5/26.7/145.2/2.4</p>
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri 스승의날밤상
<p>친환경아미노강화밥 바지락수제비국(5.6. 18.) 도라지채초무침(5.6. 13.) 비엔나케첩볶음(무항생제)(5.6. 10. 12. 13.) 삼색야채달걀말이(1.) 배추김치(9. 13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 520.7/22.3/132.9/4.5</p>	<p>친환경발아찰현미밥 근대된장국(5.6.) 오이부추무침(5.6. 13.) 오리불고기(5.6. 13.) 고구마로켓(1.2.5.6. 13.) 깍두기(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 602.6/20.2/105.9/3</p>	<p>하이라이스(1.2.5.6. 10. 12. 16.) 계란실파국(1.) 청경채나물 사천식당수육(1.5.6. 10. 12. 13. 16.) 깍두기(9. 13.) 스위트플럼 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.2/30.6/114.7/2</p>	<p>친환경홍국쌀밥 애호박새우젓국(5.9.) 꼬시래기무침(5.6. 13.) 한식잡채(5.6. 10. 13.) 순살닭갈비(5.6. 13. 15.) 열무김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532.7/27.1/239/3.6</p>	<p>친환경강황밥 얼큰낙지탕(5.6. 13.) 상추무침(5.6. 13.) 한우불고기(5.6. 13. 16.) 총각김치(9. 13.) 감사합니다♡(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544/28.1/95.2/3.9</p>
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed 석가탄신일	5/20 Thu	5/21 Fri
<p>친환경녹차카테킨밥 김치콩나물국(5.9.) 썩갠나물 통가슴살치킨까스/소스(1.2. 5.6. 13. 15. 16.) 두부조림(5.6. 13.) 깍두기(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 540.9/26.1/127.3/3.9</p>	<p>친환경잡곡밥(5.) 순두부찌개(5. 13.) 고등어무조림(5.6.7.) 참나물유자청무침(5.6.) 철판만두(1.5.6. 10.) 깍두기(9. 13.) 골드파인애플(f) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.3/20.4/132.5/8.1</p>	<p>부처님오신날</p>	<p>친환경칼슘참쌀밥 오징어무국(13. 17.) 돈육메추리알장조림(1.5. 6. 10. 13.) 시금치나물(5.6. 13.) 두부찰도그를(머스터드)(1.2.5.6. 9. 10. 15. 16. 18.) 배추김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 591.1/30.6/121.9/3.2</p>	<p>친환경아미노강화밥 우리바다어묵탕(1.5.6. 13.) 가지나물(5.6.) 훈제오리부추볶음(2.5.6. 16.) 배추김치(9. 13.) 골송편 레몬무쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.4/22.1/92.6/2.9</p>
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri
<p>친환경토마토펜밥(12.) 팽이버섯된장국(5.6.) 치커리사과무침(5.6. 13.) 돈육마늘쫄볶음(5.6. 10. 13.) 삼치카레구이(1.2.5.6. 12. 18.) 총각김치(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 527.7/26.8/92.3/2.3</p>	<p>친환경보리밥 동태찌개(5.6. 13.) 숙주나물 순살양념치킨(1.5.6. 12. 13. 15.) 깍두기(9. 13.) 알감자버터구이(2.5. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.4/28.6/92.7/1.9</p>	<p>친환경강황밥 맑은콩나물국(5.) 돼지고기수육/쌈장(5.6. 10. 13.) 부추들깨무침(13.) 호로떡볶이(5.6. 13.) 보쌈김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 522.8/26.9/89.9/2.8</p>	<p>황포묵불고기비빔밥/약고추장(5.6. 10. 13.) 무채들깨국(5.6.) 닭봉데리아끼구이(5.6. 12. 15.) 깍두기(9. 13.) 유기농상하목장요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 604.7/33.6/113.6/2.4</p>	<p>친환경클로렐라밥 미소장국(5.6. 13.) 마늘쫄고추무침(5.6. 13.) 등심돈가스(5.6. 10. 12. 13. 16.) 깍두기(9. 13.) 마카로니샐러드(1.5.6. 10. 12. 13. 16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 697.4/22.2/72/3</p>
5/30 Mon	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내◇</p> <p>* 쌀:전주시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:국내산)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,갈치,꽃게/가공품:국내산</p> <p>* 아귀/가공품:국내산, 주꾸미,낙지/가공품:베트남산</p> <p>* 명태/가공품:러시아산, 다량어: 원양산</p> <p>* 참조기, 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</p>			
<p>친환경발아현미밥 우리밀우동국(1.5.6. 13. 18.) 김가루쪽파무침(5.6. 13.) 스팀두부&볶은김치(5.6.9. 13.) 닭꼬치구이(데리야끼)(5.6. 12. 13. 15.) 깍두기(9. 13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 624.9/28.4/148.1/9.7</p>				

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/samnam> -> 알람마당 -> 식생활관 소식

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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.