



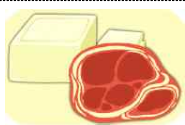
### 면역력을 높이는 생활 습관

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 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)]

### 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, 해바라기유, 콩나물, 두부 등)**

군산 우리콩 된장	군산 우리콩 간장	우리콩 청국장
국산콩 콩나물	국산콩 순두부	국산콩 두부



# 5월 학교급식 식단 안내

<p>◇ 서수초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(짜개용, 반찬용)</p> <p>* 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기, 전복, 부세, 가리비, 방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀, 조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,</p> <p>다량어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 우렁창이(명게) 사용 안함!</p>		<p>5/1 <b>Wed</b> 텀블러데이</p> <p>흑미밥 (소량) 백짬뽕 (2.5.6.9.13.17.18) 도토리묵볶음 (5.6) 새송이버섯들깨볶음 (9) 김치피자탕수육 (1.5.6.9.10.13) 배추김치s(9) 얼음동동미숫가루s (2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 658.3/26.5/283.3/7.5</p>	<p>5/2 <b>Thu</b> 체육대회</p> 	<p>5/3 <b>Fri</b> 어린이날</p> <p>치킨마요덮밥s (1.5.6.13.15) 팽이버섯유부된장국s (5.6) 마늘쫄무침 (5.6.13) 코다리살강정 (4.5.6.12.13) 단배추열무겉절이(당 금)(9.13) 구슬아이스크림 (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 713.0/50.2/295.9/4.3</p>
<p>5/6 <b>Mon</b></p>  <p>어린이날 대체 휴일</p>	<p>5/7 <b>Tue</b></p> <p>구운통밀쌀밥(6) 모듬햄찌개s (1.2.5.6.9.10.15.16) 콩나물아귀찜(5) 매일순된장무침 (3.5.6) 팽이게살전 (1.5.6.8) 배추김치s(9) 요거양양(오렌지)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 678.2/31.8/260.0/4.0</p>	<p>5/8 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>친환경현미잡쌀밥s 등뼈감자탕s(5.10) 수제에그카츠&amp;허니머 스터드s(1.2.5.6.10) 마파두부 (5.6.10.12.13.18) 총각김치s(9) 삼색방울토마토(12) *에너지/단백질/칼슘/철 779.3/42.5/120.8/3.5</p>	<p>5/9 <b>Thu</b> 야자수밥상</p> <p>혼합잡곡밥(5) 감자옹심이들깨국 (17) 오징어쫄면볶음 (5.6.13.17) 마늘쫄새우볶음 (5.9) 배추김치s(9) 카프레제샐러드s (1.2.5.6.11.12) 두릅&amp;다시마초회 (5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 667.4/28.8/304.3/3.9</p>	<p>5/10 <b>Fri</b></p> <p>밥(소량) 맑은콩나물국 (5.6.18) 유자단무지채무침 (13) 눈꽃가득로제돈까스 (1.2.5.6.10.12.13) 배추김치s(9) 참외 콘치즈오븐구이 (1.2.5.13) *에너지/단백질/칼슘/철 549.2/16.3/215.9/2.0</p>
<p>5/13 <b>Mon</b> 현장체험</p> 	<p>5/14 <b>Tue</b> 현장체험</p> 	<p>5/15 <b>Wed</b></p> 	<p>5/16 <b>Thu</b></p> <p>완두콩밥 연포탕(18) 깻잎양념무침s (5.6.13) 김치치즈떡갈비 (1.2.5.6.9.10.12.13 .15.16.19) 각두기(당금) 크림치즈바게트(사과 &amp;당근라페) (1.2.5.6.13) 연두부샐러드 (5.6.12) *에너지/단백질/칼슘/철 648.1/35.0/189.3/4.6</p>	<p>5/17 <b>Fri</b> 야자수밥상</p> <p>흑미밥(소량) 감바소일파스타s (1.5.6.9.13) 배추김치s(9) 수제오이피클s(13) 수박 수제마늘빵 (2.5.6.13) 양송이소프 (2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 619.1/21.5/88.7/2.1</p>
<p>5/20 <b>Mon</b> 야자수밥상</p> <p>구운보리쌀밥 얼큰오징어국(17) 비름나물된장무침 (5.6) 채식잡채(1.2.5.6.13) 참치치즈오믈렛 (1.5.12.13) 배추김치s(9) 화분요거트(2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 628.2/25.0/296.6/6.1</p>	<p>5/21 <b>Tue</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 계란파국(1) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6.8) 오이고추마늘쫄새우장무 침(5.6) 돈육불고기&amp;상추쌈s (5.6.10.13) 배추김치s(9) 야채스틱(5.6.13) *에너지/단백질/칼슘/철 561.0/31.1/167.2/3.4</p>	<p>5/22 <b>Wed</b> 수다날</p> <p>오므라이스 (1.2.5.6.12.16) 미역국s(5.6.18) 참취포채조림s(5.13) 로제찜닭s(13.15) 오이부추무침(5.6) 배추김치s(9) 초코칩쿠키(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 568.5/32.8/148.1/3.3</p>	<p>5/23 <b>Thu</b></p> <p>구운현미찰밥(5.6) 한우육개장s(5.6.16) 한방돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 숙갓상추겉절이s (5.6) 열대과일샐러드 (1.2.5.6) 감자채파프리카볶음s (5) 파김치/배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 779.9/34.8/120.1/3.9</p>	<p>5/24 <b>Fri</b></p> <p>추억의 도시락세트s(1.2.5.6 .9.10.13.15.16) 얼갈이배추된장국 (5.6) 열무김치(9) 수제클레이즈드모닝 빵(1.2.5.6.13) 청포도/적포도 *에너지/단백질/칼슘/철 612.1/23.6/262.0/3.0</p>
<p>5/27 <b>Mon</b> 텀블러데이</p> <p>친환경현미잡쌀밥s 바지락순두부찌개s (1.5.10.18) 오리훈제&amp;블루베리야채 무쌈(1.5.6.13) 꼬시래기초무침 (5.6.13) 참나물김가루무침 배추김치s(9) 수제자몽&amp;레몬에이드 (13) *에너지/단백질/칼슘/철 618.3/27.7/355.4/7.3</p>	<p>5/28 <b>Tue</b> 야자수밥상</p> <p>구운보리쌀밥 열무된장국(5.6) 세발나물감오징어초무 침(5.6.17) 애호박채전s(1.2.5.6) 두부구이&amp;양념장(5.6) 각두기s(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 587.0/25.4/203.0/4.5</p>	<p>5/29 <b>Tue</b> 수다날</p> <p>미소장국(5.6) 한우스테이크덮밥 (5.6.12.13.16.18) 배추김치s(9) 단호박범벅 (1.2.5.13.14) 과일화채(2.11.13) 오이탕탕이(13) *에너지/단백질/칼슘/철 614.3/23.6/87.1/3.0</p>	<p>5/30 <b>Thu</b></p> <p>혼합잡곡밥(5) 조랭이떡국(1.16) 머위대된장무침 (5.6.13) 유즐리멸치볶음s (2.5.6) 순대곱창볶음 (2.5.6.10.13.16) 배추김치s(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 680.2/19.5/125.2/3.5</p>	<p>5/31 <b>Fri</b> 바다의 날</p> <p>흑미밥(소량) 비빔국수(5.6.9.13) 북어채무국 콩나물파절이 (5.6.13) 쇠고기육전(1.5.16) 백김치(9) 빵스크림(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 569.2/28.2/226.7/3.5</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.seosu.es.kr> -> 학교급식 -> 식생활관 -> 학교급식 -> 급식계시판

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 출산물이력번호를 게시하고 있습니다.

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

◇ 본교는 2024년 3~12월까지 저탄소중점학교운영으로 환경사랑그린밥상을 주 1회 제공하고 있습니다. 많은 관심부

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