



2025학년도

5월 교육급식안내

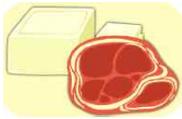
학교 누리집 <https://school.jbedu.kr/wansa> 교무실 : (063)284-8844 식생활관 : (063)285-7020



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)]



우리 학교는 Non-GMO!

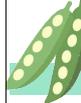
GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다. 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.

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?

(청국장, 숙주나물, 간장, 콩나물, 두부, 된장 등)

	
국산콩 콩나물	우리콩 청국장
	
우리콩 간장	우리콩 두부

5월 학교급식 식단 안내

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
5월 사랑의달 	◇ 완산초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:유기농쌀 및 친환경잡곡 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산 * 임연수어:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다량어: 원양산 * 수산물가공품:건오징어채·페루산 * 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쟁이(멍게) 사용 안함!		5/1 개교기념일 	5/2 찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16) 오이양파무침(5.6.13) 배추김치(9.13) 감골한라봉쥬스(13) 수제미니햄버거(싸이)/감자튀김(1.2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.8/18.8/212.2/2.5
5/5 어린이날	5/6 대체휴일	5/7	5/8	5/9 현장학습 
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
흑미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18) 닭봉감자조림(5.6.13.15.18) 어묵채볶음(1.5.6.13.18) 깻잎순볶음(5.6.13) 배추김치(9.13) 딸기요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 599.8/31.8/289.3/2.9	찰보리밥 영양닭곰탕(1.13.15) 콩나물무침(5.13) 두부양념조림(5.6.13) 돼지고기탕수육/망고소스(5.6.10.12.13) 배추김치(9.13) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.1/37.2/124.9/3.9	닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부부채국(5.6.7.9.13.18) 연근샐러드(자율)(1.5.13) 부추오이무침(5.6.13) 볼카츠/소스(1.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 딸기사베트(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 709.3/24.1/325.1/3.2	찰현미밥 쇠고기무국(9.13.16) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18) 오징어김치전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 666.8/34.7/301.8/2.9	영양잡곡밥(5) 쌀국수(5.6.13.16) 고추오이된장무침(5.6.13) 춘권(1.5.6.10.13.16.18) 닭다리구이(오븐)(5.6.12.13.5) 배추김치(9.13) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 746.7/46.5/154.4/3.8
5/19	5/20	5/21	5/22 초등식사	5/23
수수밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 브로콜리참깨무침(13) 돈육고추장볼고기(5.6.10.13.18) 건파래볶음(5.13) 배추김치(9.13) 치즈볼(오븐)(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.4/45.2/285.4/4.0	쌀밥 영양전복닭죽(9.13.15.18) 고춧잎무침(5.6.13) 두부비엔나강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 삼치순살카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9.13) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 816.4/41.2/530.7/6.2	마제덮밥(1.5.6.10.13.16.18) 게살계란탕(1.9.13) 숙주나물무침(13) 궁마치즈커틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9.13) 메론/체리 * 에너지/단백질/칼슘/철 946.5/39.2/185.3/6.8	찰현미밥 어묵무국(1.5.6.9.13) 오이양파무침(5.6.13) 스텔라떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 치킨치즈카츠(오븐)(1.5.6.13.15.18) 배추김치(9.13) 황도샐러드(11.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 692.9/25.1/251.2/3.5	흑미밥 얼갈이된장국(5.6.9.13) 비빔면(5.6.13) 메밀순된장무침(3.5.6.13) 돈육사태찜/부추무침(10.13) 보쌈김치(완)(9.13) 한입홍시 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.7/31.5/308.9/3.2
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
흑미밥 콩나물김치국(5.9.13) 토마토치즈샐러드(2.5.6.12.13) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16) 비빔야채만두(1.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9.13) 갈릭파이(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 712.6/35.5/232.0/3.8	찰보리밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 회과육/꽃빵(1.2.5.6.10.13.15.16) 궁채나물볶음(5.6.13) 잔멸치볶음(5.9.13) 배추김치(9.13) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 856.4/33.9/262.9/3.7	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18) 근대된장국(5.6.9.13) 양배추오이무침(5.6.13) 크림소스떡볶이(2.5.6.10.13.15.16) 계란후라이(1.5.13) 배추김치(9.13) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 907.3/39.8/335.2/4.8	발아현미밥 청국장찌개(5.9.10.13.16) 매콤등갈비조림(5.6.10.13.18) 고추장마늘종무침(5.6.13) 계란야채말이(1.5.13) 보쌈김치(완)(9.13) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 720.6/35.9/246.4/4.6	영양잡곡밥(5) 잔치국수(1.5.6.7.9.13.18) 오이소박이(9.13) 수제치킨커틀릿/데미소스(1.2.5.6.12.13.15.16) 배추김치(9.13) 토마토꿀절임(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 855.9/38.9/280.4/3.6

- ◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
- ◇ 학교사정파 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 구성 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ◇ 알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣