



# 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.

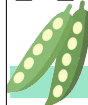
### GMO 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 '무리지 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
	◇ 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, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:건오징어채·페루산 * 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁창(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)/감자 튀김(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 닭고기카레라이스(2.5.6.12.13.15.16.18) 유부무채국(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	5/8 찰현미밥 쇠고기무국(9.13.16) 건새우마늘종볶음(5.6.9.13) 치즈달걀비(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
5/12 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	5/13 찰보리밥 영양달걀곰탕(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	5/14 콩나물밥/고기양념장(5.6.10.13.16.18) 팽이미소국(5.6.9.13) 미역줄기맛살볶음(5.13) 배추겉절이(9.13) 쌀하트그/케찹(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 애플자몽푸딩 *에너지/단백질/칼슘/철 873.9/36.6/403.0/4.9	5/15 발아현미밥 아귀매운탕(5.6.9.13) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 보쌈김치(완)(9.13) 숙절편 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 755.8/35.8/207.1/3.2	5/16 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 수수밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 브로콜리참깨무침(13) 돈육고추장불고기(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	5/20 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	5/21 마제덮밥(1.5.6.10.13.16.18) 게살계란탕(1.9.13) 숙주나물무침(13) 고구마치즈크림롤(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	5/22 초등식사 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	5/23 흑미밥 열갈이된장국(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 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	5/27 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	5/28 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	5/29 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	5/30 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.

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

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