

2023년 5월호

5월 영양소식

발행인 : 교 장 장 속 희
엮은이: 영양교사 이 창 미<http://www.wido.es.kr/>

대상 : 전교생

영양상담실 ☎ 070-4272-5563



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.



GMO 제품을 어떻게 구분하나요?

포장재에 유전자변형식품 표시사항을 꼼꼼히 확인해주세요!

확인방법 "유전자변형식품" 또는 "유전자변형00포함가능성있음"
*00 : 농산물 등 품목명

확인대 콩, 옥수수, 면화, 사탕무 등을
주요 원재료로 사용한 식품



식품위생법에 의한 한글표시사항

제품명: ○○옥수수 가루
식품유형: 곡류가공품
제조처: ○○○
원재료명 및 함량: 옥수수 100%
(원산지수입산 유전자변형)
포장재질: 크라프트지
제조연월일: 측면에 표기
유통기한: 제조일로부터 2년까지



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon 개교기념일	5/2 Tue 생일밥상	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
	친환경검정쌀밥* 들깨미역국 돼지칼비찜(5.6.10.13.18.) 새송이버섯전(1.5.6.) 열갈이배추겉절이 당근발타미슈케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/37.1/218.4/3.9	강낭콩밥 근대된장국(5.6.13.18.) 수제등심돈까스&소스*(1.2.5.6.10.11.12.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 가지나물무침*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.8/39.1/220.2/5.4	친환경귀리밥* 쇠고기무국(5.16.) 오징어볶음(5.6.13.17.) 타코야끼 (1.5.6.7.8.9.13.17.18.) 무생채(9.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 714.5/34.8/115.9/4.4	
5/8 Mon 위도한마음축제	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
혼합잡곡밥(5.) 건새우아욱국*(5.6.9.13.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 상추쌈 옥수수맛살전(1.5.6.8.) 배추김치*(9.13.) 과일꼬치(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.9/34/275.5/4.2	친환경찰보리밥* 빠다귀감자탕(9.10.) 메추리알장조림(1.5.6.10.13.18.) 생선까스/소스(1.2.5.6.13.18.) 미역줄기팽이버섯볶음* 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 939.8/46.1/231.8/4.5	친환경녹미밥 돈육개장(10.) 언양식바삭불고기&부추무침*(2.5.6.10.13.16.) 두부조림(5.6.13.18.) 고사리들깨볶음*(5.6.) 배추김치*(9.13.) 김 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.4/38.1/115.7/5.2	친환경홍미밥* 청국장찌개(5.9.13.) 쭈꾸미돼지고기볶음(5.6.10.17.) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18.) 시금치들깨무침 배추김치*(9.13.) 팔랑금납작절편 * 에너지/단백질/칼슘/철 850/58/315.6/6.9	친환경검정쌀밥* 조랭이떡국(1.13.) 날치알계란말이(1.2.) 표고탕수(5.6.12.13.) 콩나물무침(5.) 오이소박이(13.) 유기농쌀식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/22.9/233.9/4.8
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
친환경서리태밥*(5.) 북어미역국 훈제오리야채무침(2.4.5.) 해물완자전(1.2.5.6.8.9.16.17.18.) 깻잎순볶음* 배추김치*(9.13.) 생크림크로칸슈(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 883/42.5/258.1/8.1	친환경찰현미밥* 닭다리삼계탕(15.) 야채당면잡채(1.5.6.8.13.16.18.) 청경채굴소스볶음(5.6.13.18.) 크런치오징어링(1.2.5.6.17.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 875.1/37.5/136.6/2.7	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 팽이버섯된장국(5.6.) 깻잎순살치킨(1.5.6.13.15.) 참나물무침* 북은김치(9.) 오란다(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 797.7/50.9/197.8/5.8	율무잡곡밥(5.) 연두부새우살국(1.5.9.) 치즈함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.16.) 어묵떡볶이(1.5.6.) 오이상추무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 846.8/50/466.9/5.6	친환경검정쌀밥* 열갈이된장국(5.6.13.18.) 춘천달걀비(5.6.13.15.) 소시지전(1.2.5.6.10.15.16.) 숙갓두부무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.2/36.3/342.7/4.4
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
혼합잡곡밥(5.) 돈육김치찌개(5.6.9.10.13.) 삼치데리야끼구이*(5.6.13.) 새우살애호박볶음(1.5.6.9.16.18.) 배추김치*(9.13.) 바삭야채튀김*(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 690.9/36.6/134.9/3.2	친환경찰현미밥* 근대된장국(5.6.13.18.) 돈육콩나물불고기*(5.6.10.13.) 양배추쌈&쌈장*(5.6.) 감자채볶음(5.) 배추김치*(9.13.) 참외* * 에너지/단백질/칼슘/철 727.9/42.2/241/4.6	굴소스해물볶음밥(1.5.6.9.13.17.18.) 모듬어묵국(1.5.6.) 계란후라이(1.5.) 양상추샐러드/흑임자드레싱(1.2.5.6.12.13.) 숙주오이무침(5.6.) 배추김치*(9.13.) 우리밀미니핫도그(1.2.5.6.10.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 673.4/34.1/189.5/5	친환경차수수밥* 두부콩나물국(5.9.13.) 낙지볶음&소면*(5.6.13.) 용가리치킨&소스(초)(1.5.6.12.13.) 취나물무침*(5.6.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.9/40.1/215.8/6.9	친환경찰보리밥* 한우갈비탕*(1.5.8.13.) 국내산고등어무조림(5.6.7.13.) 치즈김치전(1.2.5.6.9.17.) 아삭이그릇된장무침(5.6.13.) 깍두기(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 871.6/45.8/251.9/6.6
◇ 알레르기 정보 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 Tue 친환경검정쌀밥* 대구매운탕*(5.13.) 폭찹스테이크*(2.5.6.10.12.13.) 비엔나소시지볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 도라지오이초무침*(5.6.13.) 배추김치*(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 835.1/58.8/175.7/3.9	5/31 Wed 수다날 짜장덮밥*(2.5.6.10.13.16.) 파송송계란국(1.) 김말이튀김(1.5.6.16.) 견과류멸치볶음(5.13.14.) 도토리묵야채무침*(5.6.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 700/23.6/182.2/10.6	◇ 위도초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! ◇ 친환경 농산물 사용 내역 : 유기농쌀, 찹쌀, 쌀보리, 현미찹쌀, 귀리, 혼합잡곡, 찹기장, 콩나물, 숙주 등 ◇ 친환경 농산물 가공품 : 두부, 오징어 ◇ 원산지 표시 : 국내산: 쌀(친환경 유기농쌀), 김치류, 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 계란 등 ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://wido.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활소식 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다.	

※ 본교는 도서벽지 특성 상 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.