



2025학년도 5월 교육급식안내

♣ 교무실 465-8101 ♣ 행정실 465-8102 ♣ FAX 465-8141



http://ksnaun.es.kr



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 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)]



편식은 NO! 건강한 나를 만들어요!

편식이란?

- 특정 식품에 대해서 특별히 싫어하거나, 좋아하여 음식을 가려 먹는 것을 말합니다.
- 편식을 하면, 성장·발달이 저해되고 면역력이 약해져 질병에 걸리며 쉽게 피로함을 느낍니다.



편식, 이렇게 하면 고칠 수 있어요.

1. 식사 환경을 바꾸기

- 식사는 정해진 시간, 정해진 장소에서 합니다.
- 식사의 흐름을 방해하는 행동 (TV, 휴대폰 시청 등)은 하지 않습니다.

2. 올바른 식습관 만들기

- 식재료의 맛을 느낄 수 있도록 천천히 꼭꼭 씹어먹요.
- 하루에 세 끼를 챙겨 먹으면 과식하지 않아 비만을 예방할 수 있어요.

3. 골고루 먹는 연습하기

- 채소를 골라내지 않고, 생선도 조금씩 먹어보는 연습을 합니다. 낯선 음식도 먹어보려고 노력합니다.





5월 학교급식 식단 안내



◇ 군산나운초 식재료 원산지표시 안내 ◇

*쌀:군산산 친환경쌀
*콩:국내산, 두부콩:국내산
*배추김치(고춧가루):국내산(짜개용,반찬용)
*돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산
*쇠고기/가공품:국내산 한우
*고등어,오징어,참조기,아귀,전복,방어/가공품:국내산
*낙지,주꾸미/가공품:베트남, 꽃게: 중국산
*명태:러시아산, 다랑어: 원양산, 갈치: 세네갈
*수산물가공품: 오징어채(페루)
*양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,조피볼락,가리비,우렁쉥이, 부세는 사용 안 함!
*이외에도 미역, 김, 멸치 천일염, 등은 국내산 사용

◇ 저학년용(1학년) 손가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.
◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.
◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 알레르기 정보 ◇

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

5/5 Mon	5/6 Tue	5/7 Wed 수다날	5/8 Thu	5/9 Fri
 오월은 어린이날 우리들 세상 어린이날 대체 휴일	 오월은 어린이날 우리들 세상 대체 휴일	해물볶음밥(반절) (1.5.6.9.13.16.18) 짜장면(1.2.5.6.10.13.16) 건새우아욱된장국(선택)(2.5.6.9.18) 단무지 유린기(1.5.6.13.15) 깍두기(9) 100%사과즙(13) 에너지/단백질/칼슘/철 614.1/31.6/149.8/2.9	친환경울무밥 쌀국수 (2.5.6.9.15.16.18) 궁채들깨볶음(5) 신김치돈육불고기 (5.6.9.10.13) 깻잎육전 (1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/30.3/151.9/3.8	친환경귀리잡곡밥 북어달걀국(1.2.5.9.18) 묵은지된장지짐(선택)(5.6.9) 콩나물무침(5) 매콤어묵야채볶음(1.5.6.13) 돼지갈비후라이드(1.5.6.10) 총각김치(9) 애플청포도 에너지/단백질/칼슘/철 574.3/27.2/160.5/2.8
5/12 Mon	5/13 Tue	5/14 Wed 수다날	5/15 Thu	5/16 Fri
친환경차수수밥 토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.16) 들깨미역국(2.5.6.9.18) 오이부추무침(13) 김치볶음(5.9.13) 캠핑모듬구이 (2.5.6.10.15.16) 상추쌈(선택) 쌈장(5.6.13) 상하목장요구르트(2) 에너지/단백질/칼슘/철 685.8/29.3/213.1/3.2	친환경발아현미밥 꼬치어묵국 (1.2.5.6.9.13.18) 닭봉데리야끼조림 (5.6.13.15.18) 열무된장무침(5.6) 마늘햄구이&애호박전 (1.2.5.6.10.15.16) 갓김치(선택)(9) 배추김치(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 671.7/35.9/195.2/3.3	소고기버섯콩나물밥&양념간장(5.6.13.16) 새알심단두국 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 알감자버터구이(2.13) 국산도토리묵채소무침(선택)(5.6) 치킨까스/소스 (1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 열라이브망고주스(13) 에너지/단백질/칼슘/철 578.3/22.1/146.2/2.7	친환경차조밥 한방갈비탕 (2.5.6.9.16.18) 김치순살고등어조림 (5.6.7.9.13) 오이고추무침(5.6) 깍두기(9) 레드벨벳크림치즈케이크 (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 747.1/34.3/177.5/4.1	친환경흑미밥 단호박죽(선택)(13) 매운동태탕(2.5.6.9.18) 사과 메추리알새송이곤약장조림(1.5.6.10.13) 무말랭이무침(5.6.13) 죽발&파채(5.6.10.13) 보쌈김치(9) 에너지/단백질/칼슘/철 525.2/30.3/201.5/3.2
5/19 Mon	5/20 Tue	5/21 Wed 수다날	5/22 Thu	5/23 Fri
친환경보리밥 바나나 육개장 (2.5.6.9.10.13.16.18) 단호박닭간장조림 (5.6.13.15) 삼다시마,초장(선택) (5.6.13) 감자채피망볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 건새우마늘쫀볶음(9) 깍두기(9) 에너지/단백질/칼슘/철 569.5/26.5/182.5/3.1	친환경서리태밥(5) 콩나물국(2.5.6.9.13.18) 애호박느타리볶음(9) 치즈낙지떡볶음(2.5.6.13) 맛초킹탕수육 (1.5.6.10.13) 배추김치(9) 참외 에너지/단백질/칼슘/철 563.5/34.5/182.0/3.1	깐부치밥 (1.5.6.13.15.18) 미소된장국(2.5.6.9.18) 미트볼야채조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 머위임무침(선택)(5.6.13) 보코치니샐러드 (2.5.6.12.13) 배추김치(9) 참깨바움쿰(쇼콜라초코) (1.2.5.6) 에너지/단백질/칼슘/철 782.6/36.1/189.6/3.4	친환경통밀밥(6) 마라탕&옥수수국수 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 시금치나물(13) 크런치생선까스&소스 (1.2.5.6) 두부양념구이(5.6) 깍두기(9) 골드키위 에너지/단백질/칼슘/철 616.0/31.6/246.3/5.1	친환경기장밥 쇠고기열갈이된장국 (2.5.6.9.16.18) 녹차무쌈 호두연근조림 (5.6.12.13.14) 부추겉절이(선택)(5.6.13) 쫄면채소무침(5.6.13) 오리훈제/머스타드소스 (1.2.5.6) 총각김치(9) 적포도 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/24.0/195.9/2.5
5/26 Mon	5/27 Tue	5/28 Tue 수다날	5/29 Thu	5/30 Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 우리콩청국장 (2.5.6.9.10.16.18) 모듬채소,쌈장(선택)(5.6) 맛살숙주나물무침 (1.5.6.8.13) 오리불고기(5.6) 임연수어구이(5.6) 열무김치(9) 파인애플 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/28.1/194.4/5.7	친환경울무밥 순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 연두부달걀찜(1.2.5.9) 근대나물무침(5.6) 깍두기(9) 멜론 에너지/단백질/칼슘/철 572.1/26.8/159.2/4.8	전복술밥&양념장 (5.6.13.18) 불낙짜개(13.16) 숙갓두부무침(5.6) 어묵떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 블랙알리오치킨(1.5.6.15) 배추김치(9) 방울토마토(12) 에너지/단백질/칼슘/철 551.8/31.0/152.8/3.4	친환경귀리잡곡밥 유부우동국 (1.2.5.6.7.9.13.18) 진미채조림(1.5.6.13.17) 비름나물무침(선택)(5.6.13) 황도샐러드&요거트드레싱 (1.2.5.6.11.12) 페스츄리돈까스&소스(1.2.5.6.10.11.12.13.16.18) 배추김치(9) 하트아이스크림(쿠앤크) (1.2.5) 에너지/단백질/칼슘/철 725.5/19.9/197.3/2.8	친환경차수수밥 해물된장국 (5.6.8.9.13.18) 돈육불고기(5.6.10.13) 양배추쌈&쌈장(선택)(5.6) 깻잎순볶음(5.6) 소시지야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) 총각김치(9) 미니월(2) 에너지/단백질/칼슘/철 643.4/37.1/253.2/3.2