



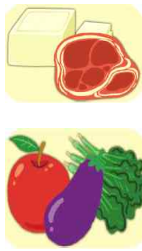
우) 56428 전북 고창군 고창읍 모양성로 50 ☎교무실 561-2441 / 행정실 561-2443 / 식생활관 561-2461

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 높이는데 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.



[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, 콩나물, 두부 등)

우리콩 된장	우리콩 간장	도내산 고추장
국산콩 콩나물	국산콩 두부	





5월 학교급식 식단 안내



1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri
♡1차고사♡	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5.) • 유부팽이장국(5.6.) • 건파래볶음(5.) • 로제소스스파게티(1.2.5.6.10.12.15.16.18.) • 돈육목살한입스테이크(5.6.10.12.18.) • 배추김치(9.) 966.5/55.4/172.6/5.1	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥(5.) • 우거지감자탕(5.6.9.10.) • 숙주맛살무침(1.5.6.8.) • 스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.) • 깍두기(9.) • 사과 757.8/36.2/265.8/4	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 탄탄면(1.2.4.5.6.9.10.12.15.16.17.18.) • 콩나물무침(5.) • 닭볶음탕(5.6.12.15.18.) • 배추김치(9.) • 초코크림케이크(1.2.5.6.) 988.3/42.8/285.7/4.1	♡어린이날♡
8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 감자된장찌개(5.6.9.) • 계란찜(1.9.) • 두부명태전(1.5.6.) • 돈육맛초킹강정(1.2.5.6.10.12.17.18.) • 배추김치(9.) 846.2/51.2/188.6/7.1	<ul style="list-style-type: none"> • 차조밥 • 순두부찌개(1.5.6.9.10.) • 콩나물불고기(5.6.10.) • 감자채야채볶음(5.10.) • 총각김치(9.) • 조각과일(사과, 토마토, 파인애플)(12.) 1025.8/50.1/340.2/5.7	<ul style="list-style-type: none"> • 김밥볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.) • 꼬치어묵국(1.5.6.9.) • 미니큐브치즈카츠(1.5.6.10.12.15.16.18.) • 배추김치/파김치(9.) • 양배추샐러드(1.2.5.6.16.) 968.7/48.3/257.6/6	<ul style="list-style-type: none"> • 오므라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) • 메밀소바(3.5.6.9.) • 칼집소시지(2.5.6.10.12.15.) • 배추김치(9.) • 애플레몬샤베트(13.) • 순우유퐁카롱(1.2.5.6.13.) 1078.7/40.1/185/5.3	<ul style="list-style-type: none"> • 현미찰쌀밥 • 오이냉국 • 비빔면야채무침(1.5.6.) • 배추김치(9.) • 통살치킨버거(1.2.3.5.6.10.12.13.14.15.16.18.) • 스파클링음료(5종) 974.2/29/219.7/8.2
15 Mon	16 Tue	17 Wed	18 Thu	19 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 돈육김치찌개(5.9.10.) • 안동식찜닭(5.6.15.) • 미역줄기볶음(5.) • 배추김치(9.) • 스승의날 케이크(1.2.5.6.) 970.5/53.2/558.9/7	<ul style="list-style-type: none"> • 검정쌀밥 • 돼지국밥(5.6.9.10.) • 부추겉절이 • 감자채전(1.2.5.6.10.15.16.) • 깍두기(9.) • 슈퍼볼쿠키앤크림&초코(1.2.5.6.) 859.9/32.3/60.3/2.9	<ul style="list-style-type: none"> • 목살필라프(1.2.5.6.10.18.) • 유부잔미역국(5.6.) • 토마토미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.15.16.) • 배추김치(9.) • 양상추샐러드(1.2.5.6.12.) • 샤인머스켓음료(1.2.5.) 931.6/44.4/330.7/4.8	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 바지락된장찌개(5.6.18.) • 보쌈(5.6.10.) • 비빔막국수(3.5.6.) • 배추김치(9.) • 친환경상추쌈(5.6.) 808.3/57.1/98.6/9.7	<ul style="list-style-type: none"> • 오징어덮밥(5.6.12.17.18.) • 계란파국(1.8.) • 청포묵무침(5.) • 볶음김치(5.9.) • 우유미숫가루(2.5.) • 생크림크로플(1.2.5.6.) 825.8/44/288.4/3.9
22 Mon	23 Tue	24 Wed	25 Thu	26 Fri
<ul style="list-style-type: none"> • 차수수밥 • 동태찌개(5.) • 파리고추어묵조림(1.5.6.) • 간장불고기(5.6.10.17.18.) • 배추김치(9.) • 찰쌀도넛(1.2.5.6.) 883.4/61.5/322.5/7.9	<ul style="list-style-type: none"> • 찰보리밥 • 우거지감자탕(5.6.9.10.) • 스팸김치볶음(1.2.5.6.9.10.) • 깍두기(9.) • 수수부꾸미(5.6.) • 파래김자반볶음 929.9/42.3/255.5/5.9	<ul style="list-style-type: none"> • 비빔밥/약고추장(1.5.6.) • 아욱들깨된장국(5.6.9.) • 단무지무침 • 버터플라이새우(2.5.6.9.) • 배추김치(9.) • 비트민열매쥬스 823.9/33.1/374.9/6.5	<ul style="list-style-type: none"> • 찰기장밥 • 파육개장(2.5.6.16.) • 참나물무침(5.6.) • 오징어어묵무침(1.5.6.8.9.17.) • 후라이드치킨(1.2.5.6.12.15.) • 열무김치(9.) 849.3/48.9/155/5.7	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 감자된장찌개(5.6.) • 안동찜닭(5.6.15.) • 국물떡볶이(1.5.6.8.9.16.) • 김말이+단호박튀김(1.5.6.8.12.) • 배추김치(9.) 965.9/39.1/225.3/11.2
29 Mon	30 Tue	31 Wed	알레르기정보 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관(☎561-2461)으로 전화나 방문을 통해 비상상황에 대체할 수 있도록 각별한 주의를 부탁드립니다.	
♡재량휴업일♡	<ul style="list-style-type: none"> • 강황쌀밥 • 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.15.) • 열무된장지짐(5.6.) • 야채계란말이(1.5.) • 고등어카레구이(2.5.6.7.12.16.18.) • 배추김치(9.) 944/46.3/181.8/6	<ul style="list-style-type: none"> • 잡곡밥 • 어묵국(1.5.6.8.9.) • 크림소스스파게티(1.2.5.6.10.16.) • 닭볶음탕(5.6.12.15.18.) • 배추김치(9.) 895.8/45.3/178/4.4		

❖ *에너지/단백질/칼슘/철분

❖ 식재료 원산지 및 영양량 표시 정보 : 고창고등학교홈페이지(<http://gochang.hs.kr>) → 게시판 → 급식게시판

❖ 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.