



함께 성장하는 더 특별한 행복배움터 배곧초!

가 정 통 신 문

고훈

배움 · 채움 · 키움

http://www.baegot.es.kr

6월 식단표

월	화	수	목	금														
학교급식 식재료 원산지 표시 사항																		
※ 본교 홈페이지 배곧초 > 지원활동 > 급식실 게시판에서 사용 식재료를 확인하실 수 있습니다.																		
• 평소 식품알레르기에 민감한 어린이는 담임선생님에게 미리 알리고 식단에영양표 및 학교홈페이지 식재료, 원산지, 영양표시, 알레르기 유발식품 표시를 참고하여 스스로 건강관리를 할 수 있도록 가정에서 협조해주시기 바랍니다.																		
식재료 원산지 표시	쌀,잡곡	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기/ 가공품	닭고기/ 가공품	오리고기/ 가공품	낙지	고등어	명태/ 가공품	갈치	오징어	꽃게	조기	다랑어/가 공품	주꾸미/ 가공품	두부/콩국수/ 콩비지		
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남	국내산		
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧개 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합류) ⑲ 꽃 * (영양표시: 칼로리/ 단백질/ 칼슘/철분 순서)																		
※ 이 식단은 식재료 수급과 학교 사정에 의해 변경될 수 있습니다. 1. 식당 출입 시 코로나와 식중독 예방을 위해 반드시 실내화를 착용해 주세요. 2. 37.5도 이상 고열시 식당 출입을 금지합니다. 3. 6월 특별식: 생일축하의 날, 수요일은 다 먹는날, 호국보훈의 날, 채식의 날										6/1		6/2						
										<생일축하의 날>								
										칼슘참쌀밥		기장밥						
										들깨미역국(5.6.18.)		닭곰탕(5.6.15.18.)						
										가자미간장조림(5.6.13.18.)		돈치나(2.5.6.10.15.16.)						
										떡잡채(5.6.10.13.)		부추초무침(5.6.13.)						
										배추김치(9.)		깍두기(9.)						
										달고나케이크(1.2.5.6.)		오렌지						
										504.8/22.1/247.3/1.9		428.3/24.8/110.9/3.2						
6/5										6/6		6/7		6/8		6/9		
재량휴업일										현충일		<수요일은 다 먹는날> 자장밥(5.6.10.13.16.) 채리와플(1.2.5.6.) 단무지무침 배추김치(9.) 수박우유(2.13.) 500/17/293.4/2.7		참쌀밥		칼슘참쌀밥		
														호박잎들깨국(5.6.)		미소된장국(5.6.)		
														닭갈비(5.6.13.15.)		치즈돈까스(1.2.5.6.10.)		
														명엽채볶음(5.6.13.)		돈까스소스(2.5.6.12.13.16.)		
														배추김치(9.)		쫄면채소무침(5.6.13.)		
										열대과일(아이스)		배추김치(9.)						
										469.5/29.7/193.5/3.2		골드파인애플						
												593.2/22.6/335.7/3.6						
6/12										6/13		6/14		6/15		6/16		
기장밥 연포탕(5.6.18.) 돼지갈비바베큐(5.6.10.12.13.) 오이무침(5.6.13.18.) 깍두기(9.) 바나나 547.9/28.4/153.4/3.4										보리밥 떡국(1.5.6.16.18.) 고갈비(고등어)(5.6.7.13.) 뮤즐리멸치볶음(5.6.13.) 배추김치(9.) 참외 538.9/26.2/235.4/3.1		<수요일은 다 먹는날> 대패삼겹비빔밥/양념장(5.6.10.13.) 달걀실파국(1.5.6.18.) 고구마맛탕(5.13.) 깍두기(9.) 망고쥬스(13.) 763.6/16.8/122.1/2.3		혼합잡곡밥(5.) 근대된장국(5.6.) 돼지고기두루치기(5.6.10.13.) 오절판&무쌈(1.5.6.13.16.) 배추김치(9.) 요구르트(2.) 463.4/32.6/283.4/3.1		차수수밥 어묵국(1.5.6.18.) 찜닭(5.6.13.15.16.) 숙주나물무침(5.6.18.) 배추김치(9.) 레드클로브 403.4/24.1/194.4/2.1		
6/19										6/20		6/21		6/22		6/23		
참쌀밥 참치김치국(5.6.9.18.) 치파이(1.5.6.15.18.) 콩나물오색채(5.6.13.) 백김치(9.) 수박 490.7/22.9/124.6/6.3										기장밥 들깨우채국(5.6.18.) 간장오리불고기(5.6.13.) 두부샐러드(1.2.5.6.11.13.) 깍두기(9.) 골드파인애플 512.4/19.8/164.8/3.1		<수요일은 다 먹는날> 잔치국수(1.5.6.18.) 닭봉오븐구이(5.6.13.15.) 모듬부각(5.6.) 열무김치(9.) 사과쥬스(13.) 521.9/31.8/173.1/2.6		<단오> 칼슘참쌀밥 소고기장터국(5.6.16.) 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13.) 머위들깨나물볶음(5.6.) 배추김치(9.) 수리취떡 526.2/27/317.3/3.5		<호국보훈 기념> 참쌀밥 부대찌개(5.6.9.10.15.16.) 임연수옛조림(5.6.13.18.) 미역줄기볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 백김치(9.) 대국기쿠키(1.2.5.6.) 477.6/24.5/96/6.1		
6/26										6/27		6/28		6/29		6/30		
기장밥 황태국(1.5.6.18.) 수육(5.6.10.) 쌈장(5.6.13.14.) 매콤비빔곤약면(5.6.13.) 무말랭이김치 짜먹는칼슘젤리 525.6/32.8/225/9.1										참쌀밥 오징어섞어국(5.6.17.18.) 콘소메치킨콘수(1.2.5.6.15.16.) 시금치무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.) 한입아이스홍시 527.9/32.7/136.5/3.3		<수요일은 다 먹는날> 장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13.) 김치콩나물국(5.9.) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16.) 깍두기(9.) 수박 541.2/23/321.8/2.8		혼합12곡밥(5.) 감자버섯수제비(5.6.) 돼지고기김치찜(5.6.9.10.13.) 웻지감자(5.) 오이김치(9.) 사과(13.) 444.5/22.6/138.9/2.6		<채식의 날> 콩나물밥&양념장(5.6.13.) 열무된장국(5.6.) 콩고기샐러드(1.2.5.6.11.13.) 채식만두(1.5.6.10.16.18.) 배추김치(9.) 메론톡톡아이스크림(1.2.5.) 695.6/27.4/167.8/2.9		

면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있다. 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요하다. 면역력을 키우기 위해서는 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동이 중요하다.

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 **발효식품**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 손 씻기 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.



손 씻을 땐,

흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



[올바른 손씻기 6단계]



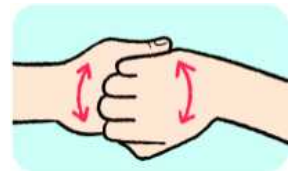
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손가락을 반대 편 손바닥에 손바닥으로 돌려 문질러요. 대고 손톱 밑을 문질러요.



자료출처 : 바이러스에서 살아남기, 곰돌이co.(2009)/
캐릭터로 배우는 영양소 도감, 이경애(2018)/
질병관리본부/ 영양과 식생활(1학년, 2학년), 경기도교육청

2023. 5. 30.

배 곧 초 등 학 교 장