



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 **발효식품**은 체내 불순물을 제거하고 세포를 강화하며, 병원체에 대한 면역력을 높여줘요.

버섯은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.

마늘에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.

물을 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 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.

잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것**이 좋아요.



[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]



음식물쓰레기, 그것이 문제로다

음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식물쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!





5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
찰보리밥 쇠고기미역국(5.6.9.13.16.18.) 진미채조림(4.5.6.13.17.) 도토리묵/양념장(5.6.13.18.) 콘치즈커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 생일케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.5/21.8/127.1/2.9	흑미밥 코다리호박찌개(5.6.9.13.18.) 계란장조림(1.5.6.13.18.) 상추겉절이(5.6.13.18.) 오리훈제굴소스볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.4/32.3/191.7/4.1	조미밥(1.5.6.9.13.16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 용가리떡갈비(5.6.13.15.) 배추김치(9.13.) 구슬아이스크림(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 660.6/28.6/181.4/4.3		클로렐라밥 누룽지닭백숙(13.15.) 껌바로우강정(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 새송이버섯고추장구이(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 갓김치(자율)(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 491.7/19.4/66.3/8.5
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
영양잡곡밥(5.) 바지락순두부찌개(1.5.6.9.10.13.18.) 콩나물무침(5.13.) 로제닭볶이(5.6.13.15.) 구운김(13.) 배추김치(9.13.) 감자고로케(1.5.6.10.12.13.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 464.5/25.1/184.1/3.3	귀리밥(6.) 청국장찌개(5.9.10.13.) 모듬캠핑구이/부추무침(1.2.6.10.13.15.) 사과오이무침(5.6.13.) 배추김치(9.13.) 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 655.1/24.5/169.6/3.7	쇠고기카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 유부무채국(2.5.6.9.13.16.) 무장아찌무침(6.13.) 비엔나떡꼬치(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 시리얼/요거트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.7/20.7/296.5/5.8	찰현미밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13.18.) 쫄면아채무침(5.6.13.) 등심커틀릿(미나)/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 591.3/26.9/204.1/4.1	
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
흑미밥 영양닭곰탕(13.15.) 청경채무침(5.6.13.18.) 한돈수제떡갈비(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 무지개떡(5.13.) 파래자반(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 505.4/25.2/102/4.1	조기장밥 돈갈비김치찌개(5.9.10.13.13.16.18.) 새송이메추리알장조림(1.5.6.13.18.) 도라지오이생채(5.6.13.) 잔멸치볶음(5.6.13.18.) 가자미커틀릿(완)/타르타르소스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 514.9/30.9/237.5/4.4	비빔밥/약고추장(1.5.6.13.16.) 팽이버섯된장국(5.6.9.13.18.) 사과치커리샐러드(5.6.12.13.18.) 치킨너겟/머스터드소스(1.2.5.6.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 588.2/29.4/203/4.1	발아현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 돼지고기자장볶음(1.5.6.10.13.16.18.) 갯잎순볶음(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 듀얼잼파이(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 492.1/28.9/255.9/3.7	찰보리밥 콩나물김치국(5.9.13.) 돼지고기수육/무쌈(5.6.9.10.13.18.) 골뱅이곤약초무침(5.6.13.17.18.) 보쌈김치(완)(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 495.8/30.1/278.7/3.1
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
영양잡곡밥(5.) 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.16.18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 미나리숙주나물 별집고구마튀김(5.6.13.) 싸먹는구이햄(1.2.5.6.10.13.15.16.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 567.7/25.4/186.9/3.5	통밀밥(6.) 감자옹심이미역국(1.5.6.9.13.16.18.) 깻잎김치(5.6.13.18.) 쇠고기낙지볶음(5.6.13.16.18.) 멘보샤/칠리소스(1.5.6.9.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 472.5/27.6/187.6/4.2	훈제오리김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.16.) 팽이버섯계란국(1.9.13.) 미트볼비엔나케찹볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 숙움열무된장무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.3/26.2/310.2/3.9	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 참치두부조림(5.6.10.13.16.18.) LA돼지갈비구이(5.6.10.12.13.18.) 부추오이무침(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 사과즙(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 612.5/34.3/244.6/4.5	흑미밥 잔치국수(1.2.5.6.9.13.16.18.) 오이고추된장무침(5.6.13.18.) 닭고기스테이크(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마토꿀절임(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 665.3/32.6/195.6/3.3
5/30 Mon	5/31 Tue	◇ 학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://deukjin.es.kr -> 학교소식 -> 급식소식 ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 알레르기정보 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣입니다.		
수수밥 순두부김치국(5.6.9.13.18.) 메밀순된장무침(3.5.6.13.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.18.) 스마일감자튀김(5.6.12.13.) 총각김치(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 730.4/34.7/333.9/4.2	찰보리밥 쇠고기떡국(1.9.13.16.) 돼지갈비김치찜(5.6.9.10.13.18.) 실파고추장초무침(5.6.13.) 구운김(13.) 굴림만두구이(1.5.6.10.13.16.18.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 659.1/33.4/176/3.3			