

면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아낼 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 **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 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.

5. 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.**



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식으로 필요 이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황



04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



Food Waste Zero
음식물쓰레기 줄이기

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.



5월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

* 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산


◇ 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

5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
재량 휴업일	수수밥 한우미역국(5.6.9.13.16.) 도토리묵/양념장(5.6.) 낙지콩나물볶음 (2.5.6.13.17.) 콘치즈돈까스/소스(1.2.5.6. .10.12.13.16.) 배추김치(9.) 생크림롤케익(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.9/26.1/164.3/3.8	흑미밥 시금치유부된장국(5.6.9. 13.) 우영어묵방울오징어조 림(1.5.6.13.17.) 안동식당찜(5.6.13.15.) 탕평채(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 샤인머스캣푸딩(초) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/30.5/175.3/4.3	주먹밥(1.2.5.6.9.10.13.15. 16.18.) 콩나물김치국(5.9.13.) 토마토스파게티(1.2.5.6.1 0.12.13.16.) 배추김치(9.) 용가리떡갈비(5.6.15.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 683.5/32.9/215.3/4.8	오월은 어린이날 우리들 세상
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu	5/12 Fri
기장밥 닭고기무국(1.5.6.9.15.) 애호박새우젓나물(5.9.) 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6. .10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 삼치카레구이(2.5.6.12.13. 16.18.) 바람떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 585/30.5/182.1/4	흑미밥 코다리호박찌개(5.6.9.13.) 쫄면야채무침(5.6.12.13.) 미역줄기팽이버섯(1.5.6.8. 13.) 배추김치(9.) 닭다리구이(5.6.13.15.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 609.6/36/306.8/4.9	베이컨김치볶음밥(1.5.6. 9.10.13.16.18.) 콩나물무국(5.6.9.13.) 오이사와무침(5.6.13.) 콘치즈바삭불고기(1.2.5. 6.13.) 알타리김치(9.) 오렌지주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.4/23.8/321.1/3.1	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9.13.) 오이스틱 쌈장(5.6.13.) 느타리햄볶음(1.2.5.6.10.1 3.15.16.18.) 목살구이/부추무침(5.6.1 0.13.) 보쌈김치(9.) 파인애플/방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 595.8/31.6/261.1/4.4	찰보리밥 감자수제비만두국(1.5.6.9. .10.16.18.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13. 18.) 갑오징어야채초무침(5.6. 12.13.17.) 베이컨스크램블에그(1.2. 5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 607.3/34.5/223.7/6
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
수수밥 한우갈비탕(1.5.6.8.9.13.1 6.18.) 돈육두부조림(5.6.10.) 콩나물무침(5.) 고등어데리구이(5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 스승의날케이크(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 573.9/31.2/159.9/4.1	강황밥 잔치국수(1.2.5.6.9.13.16.1 8.) 오이고추된장무침(5.6.13. 18.) 수제떡갈비오븐구이(5.6.1 0.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 토마토꿀절임(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 727.7/31.2/218.7/3.9	콩나물밥/양념장(5.6.13. 16.18.) 유부미소된장국(5.6.7.9.1 8.) 부추오이무침(5.6.13.18.) 멸치통국물볶음(2.5.6.13.) 치킨커틀릿/소스(1.2.5.6. 13.15.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.1/36.3/249.1/5	찰현미밥 동태찌개(5.6.9.13.) 소고기메추리알장조림(1. 5.6.13.16.18.) 골뱅이야채초무침(5.6.13. 17.18.) 배추김치(9.13.) 핫도그/케첩(1.2.5.6.10.12 .13.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 589/38.9/239.7/5	귀리밥 얼큰오징어무국(5.9.13.1 7.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.1 2.13.16.18.) 시금치무침 등그랑땡달걀전/케첩(1.2. 5.6.10.12.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 725.2/30.9/345.5/6.4
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
영양잡곡밥(5.) 버섯청국장찌개(5.9.10.1 3.) 건도토리묵상추무침(5.6. 13.18.) 돈육고추장불고기(5.6.10. 13.16.18.) 감자버터구이(2.13.) 배추김치(9.13.) 짜먹는 요구르트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 584.9/33.8/184.2/4.4	녹차카테킨밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13. 18.) 콩치김치조림(5.6.9.13.18.) 연두부계란찜(1.5.13.) 콩나물무침(5.) 배추김치(9.13.) 사과 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 624.8/33.2/339/7.1	쇠고기카레라이스(2.5.6 .10.13.16.) 유부부채국(2.5.6.9.13.1 6.) 양배추무침 피자커틀릿(1.2.5.6.10.1 2.13.) 배추김치(9.13.) 요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 677.8/30.2/439.3/4.	찰현미밥 꽃게탕(5.6.8.9.13.18.) 오이사와무침(5.6.13.) 돼지고기자장볶음(1.5.6. 10.13.16.18.) 깻잎순부름(5.6.18.) 배추김치(9.13.) 듀얼썬파이(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 570.5/31.8/273.9/4.1	찰보리밥 참치김치찌개(5.9.13.16. 18.) 볼어묵조림(1.5.6.13.) 닭갈비(2.5.6.13.15.) 멸치마늘종볶음(5.6.13.) 알타리김치(9.) 마늘바게트(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.6/41.5/360.3/4.8



5월 학교급식 식단 안내



5/29 Mon	5/30 Tue	5/31 Wed 수다날	
대체 휴일	귀리밥 낙지연포탕(5.6.9.13.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 감자베이컨볶음(10.13.) 등심커틀릿/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 585.9/27.9/164.2/4.7	자장밥(1.2.5.6.10.16.18.) 계란새우부추국(1.5.6.9.13.) 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.13.18.) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 샤인머스캣주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 689.1/33.9/198.3/8.1	

◇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.