

## 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 **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



국민 1인당 하루  
음식물 쓰레기 발생량  
**0.28kg**



음식물 쓰레기 처리비용은  
**연간 약 8천 억원**

### 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.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활-경기도교육청]

## 5월 학교급식 식단 안내

<b>5/2 Mon</b> 잡곡밥 (5.) 닭고기미역국(5.6.15.18.) 해물볶음우동 (5.6.9.12.13.17.18.) 참나물오이초무침 (9.13.) 가자미파슬리강정 (1.2.4.5.6.12.13.16.18.) 배추김치 (9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.7/26.5/93.6/2.5	<b>5/3 Tue</b> 감정쌀밥 꽃게탕(5.6.8.13.17.) 무말랭이김치 삼겹살오븐구이/상추, 오이 고추, 새송이(10.) 배추김치(9.) 달콤마카롱(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.7/20.4/115.6/4.5	<b>5/4 Wed 수다날</b> 자장면(1.2.5.6.10.16.18.) 부추계란탕(1.5.) 깍두기(9.) 시원수박( 통살달강정(1.5.6.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 523.3/22.1/118.9/6.7	<b>5/5 Thu</b> 	<b>5/6 Fri</b> <b>제랑유업일</b>  <b>매우좋지않습니다.</b>
<b>5/9 Mon</b> 감정쌀밥 어묵김치국(1.5.6.9.13.16.18.) 간장오리불고기 (상추, 오이, 고추)(5.13.) 감자볶음(5.) 배추김치(9.) 모닝빵(딸기잼)(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.1/25.1/135/3.7	<b>5/10 Tue</b> 찰보리밥 아욱감자된장국(5.6.9.13.18.) 숙주들깨우침 뽕든멸치김자반(5.13.) 닭날개라이스콘칩오븐구이(2.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.) 도라에몽슈크림만쥬(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 501.1/22.6/205.8/3.2	<b>5/11 Wed 수다날</b> 새우살김치볶음밥(1.5.9.10.) 생합부추탕(18.) 함박스테이크(수제)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.) 구슬아이스크림(1.2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.4/22.8/90.7/3.1	<b>5/12 Thu</b> 찰현미밥 조랭이떡미역국(5.6.9.13.18.) 우영진미채볶음(5.6.13.17.) 콩치킨김치조림(5.6.9.13.18.) 열무김치(9.13.) 케이준샐러드(치킨텐더)(1.2.5.6.12.13.15.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 512.8/23.5/185.8/2.8	<b>5/13 Fri</b> 녹미밥. 낙지연포탕(5.6.13.16.18) 소고기계란장조림(1.5.6.10.13.) 팽이버섯우침(5.6.) 배추김치(9.) 골드키워 장미와일새만두(1.5.6.10.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 572.6/28.1/119.2/4.6
<b>5/16 Mon</b> 클로렐라밥 돼지뼈감자탕(5.9.10.13.18.) 파프리카브로콜리(초장)(5.6.13.) 응원비엔나치즈볶음(2.5.6.10.12.15.16.) 쌀가루삼치구이/간장(5.6.13.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 576.4/34.8/171.2/2.6	<b>5/17 Tue</b> 찰현미밥 잔치국수(1.5.6.16.) 가지부추나물(5.6.) 돈육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) 열무김치(9.13.) 바삭촉촉간쏘새우(1.2.5.6.9.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556/25.3/217.5/4.3	<b>5/18 Wed 수다날</b> 마크니덮밥 (2.5.6.13.15.16.) 열갈이된장국(5.6.13.18.) 세발나물겉절이(자율)(5.6.13.) 네모만두탕수(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.) 달콤시원하이트멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 522.3/14.9/181.4/8.5	<b>5/19 Thu</b> 녹미밥 새우살감자들깨국(9.13.) 오이사과무침(5.6.13.) 에그토르티아(어린이일)(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) 시원수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.6/14.9/102.4/2.6	<b>5/20 Fri</b> 감정쌀밥 참치김치찌개(5.6.9.13.18.) 탄두리소스닭볶음(2.5.6.12.13.15.18.) 머위대들깨볶음(5.6.9.13.18.) 총각김치(9.) 시나몬토스트(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 594.8/34.8/191/3.5
<b>5/23 Mon</b> 잡곡밥(5.) 꼬치어묵국(1.5.6.13.) 닭봉데리아끼조림(5.6.13.15.) 풀면야채무침(5.6.12.13.) 배추김치(9.) 연근부각(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 566.9/27/122.7/2.8	<b>5/24 Tue</b> 찰현미밥 홍합우국(18.) 부추겉절이(13.) 애호박새우살전(1.2.5.6.9.18.) 오리훈제/어린이일(1.2.5.6.12.15.16.18.) 배추김치(9.) 샤인머스켓푸딩(1.2.5.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 536.4/17.7/108.5/2.9	<b>5/25 Wed 수다날</b> 잡채밥/자장소스 (1.5.6.8.10.13.16.) 꽃모양떡갈비구이(치즈)(1.5.6.10.15.16.18.) 깍두기(9.) 오이소박이(자율)(13.) 달큰참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.7/25.8/132.9/3.6	<b>5/26 Thu</b> 찰보리밥 동태찌개(5.6.12.13.18.) 콩나물부추무침(5.) 김치참치볶음(5.6.9.13.18.) 핑크꽃전(1.2.5.6.13.) 열무김치(9.13.) 상큼청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 521.5/26.7/202.7/5.4	<b>5/27 Fri</b> 녹미밥 바지락칼국수(1.5.6.18.) 고등어열갈이찌짐(5.6.7.) 리얼치즈블럭돈까스(1.2.5.6.10.12.16.) 배추겉절이(9.13.) 생크림요거트(오레오)(2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.9/30.2/303.4/3.9
<b>5/30 Mon</b> 찰현미밥 근대된장국(5.6.) 수육/상추쌈(9.10.13.) 오이고추된장우침(자율)(5.6.) 배추김치(9.) 사르르논꽃초코아이스(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.5/31.6/114.4/3	<b>5/31 Tue</b> 클로렐라밥 소고기무국(5.6.9.13.16.18.) 갈치감자조림(5.6.18.) 콩나물호박무침(5.) 배추김치(9.) 용가리치킨/머스타드(1.2.5.6.15.) * 에너지/단백질/칼슘/철 520.4/26.9/276.7/3.6	<b>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!</b> * 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우(암소) * 축산물가공품: 국내산(베이컨:수입산) * 고등어,삼치,오징어,참조기,아귀: 국내산 * 갈치,오징어,꽃게:국산, 주꾸미,낙지:베트남산, 명태:러시아산 * 수산물 가공품 :오징어채(페루산),다랑어(원양산)		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://school.jbedu.kr/irdongnam> 학교소식 -> 학교급식방

◇ 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, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣(해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.)

◇ 학교 사정과 식재료 수급에 따라 식단이 달라질 수 있습니다.