



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 **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 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.

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 것**이 좋아요.



[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 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!

<p>1 딱! 먹을만큼만 받기</p>	<p>2 부족하면 그때 더 받기</p>
<p>3 편식하지 않고 골고루 먹기</p>	<p>4 친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기</p>



5월 학교급식 식단 안내



5/2 Mon 생일밥상	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
현미밥 홍합미역국(18.) 삼색나물(5.6.18.) 오리주물럭(5.6.8.13.18.) 버섯고기잡채(1.5.6.10.13.) 배추김치(완)(9.13.) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 676.5/28.5/153.1/5.1	통밀밥(6.) 삼색수제비국(1.5.6.13.) 열무무침(13.) 안동식찜닭(5.6.8.13.15.18.) 생선까스&타르소스(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 675/29.9/137.9/3.5	수수밥 차돌된장찌개(5.6.13.16.18.) 파채상추무침(5.6.13.18.) 비빔매밀국수(3.4.5.6.13.) 돼지고기삼겹구이(10.) 배추김치(완)(9.13.) 쌈장(5.6.13.) 어린이날 마카롱(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 688.8/30.7/178.5/4.2		
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
혼합15곡밥(5.) 소고기무국(5.6.13.16.) 명란달걀찜(1.13.) 청경채나물무침(5.6.) 제육볶음(5.6.10.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.3/33.5/158.4/4.5	현미밥 불맛짬뽕국(5.6.9.13.15.16.17.18.) 열무시래기지짐(5.6.9.) 부추겉절이(13.) 오리훈제&무쌈&머스터드소스(1.5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과잼샌드위치(2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 685.9/29.7/143.1/5.8	두부카레라이스(2.5.6.10.13.16.) 김치콩나물국(5.9.13.) 오이부추무침(5.6.13.) 애호박버섯볶음(9.13.) 등심치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치(완)(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 716.3/31.5/187.9/3.5	차조밥 새알심만두국(1.5.6.10.15.16.18.) 느타리콩나물무침(5.6.18.) 순살닭갈비(5.6.13.15.16.18.) 순살임연구이(5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 661.1/33.5/99.4/5.5	표고버섯밥(9.10.) 호박감자된장국(5.6.13.18.) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18.) 취나물무침(5.6.13.18.) 해물김치전(5.6.9.13.17.) 무생채 양념장(5.6.) 네잎클로버에그타르트(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 676.9/35/229.1/5.8
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
현미밥 오리탕(5.13.18.) 열무숙주무침(5.6.) 칼슘인탕수육&소스(1.5.6.10.11.12.13.15.18.) 자반고등어구이(5.6.7.13.) 배추김치(완)(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 717.1/29/134.2/6.9	혼합15곡밥(5.) 잔치국수(1.5.6.9.13.) 고추잎무침(5.6.13.) 바삭간장불고기(5.6.10.12.13.18.) 녹두전(6.9.10.) 배추김치(완)(9.13.) 양념장(5.6.) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.8/33.3/243.8/4.3	소고기김주먹밥(13.16.) 유부장국(5.6.13.18.) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.13.15.) 목살참스테이크&구운채소(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 구슬치즈샐러드(1.2.5.6.12.) 과일착즙주스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.2/31.3/193.3/4.4	통밀밥(6.) 순두부찌개(5.9.10.13.18.) 가자미감자조림(5.6.13.) 시금치나물(5.6.) 후라이드치킨&머스터드소스(1.2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 바나나 무피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 694.7/36.8/122.1/5.1	보리밥 닭개장(5.6.13.15.) 청경채겉절이(13.) 사과황도샐러드(5.11.13.) 치즈달걀말이(1.2.5.6.10.12.13.) 연양식떡갈비&파채(1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 669/32.8/231.5/4.1
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
울무밥 도토리묵냉국(5.6.9.16.) 숙갓두부무침(5.6.) 열무겉절이(13.) 묵은지닭볶음탕(5.6.9.13.15.18.) 멘치카츠&소스(1.2.5.6.12.13.15.16.) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 723.8/35/164.5/5.6	보리밥 한우육개장(1.13.16.) 참나물유자무침(13.) 견과류멸치볶음(2.4.5.6.13.14.19.) 대패오리간장불고기(5.6.13.) 배추김치(완)(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 680.7/30/186/4.1	낙지콩나물비빔밥(5.6.13.17.) 팽이버섯유부우동장국(5.6.9.13.18.) 수제채소피클(5.6.13.) 느타리버섯볶음(9.13.) 달걀후라이(1.5.) 고추송송고기말이&소스(5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(완)(9.13.) 청포도에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.4/31.7/169/6	현미밥 시금치된장국(5.6.13.18.) 마늘수육보쌈(1.2.5.10.13.) 무말랭이무침(5.6.13.17.) 해물파전(5.6.17.) 보쌈김치(9.) 쌈장(5.6.13.) 참외 쌈채소(5.6.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 707.2/27.9/149.5/4.1	기장밥 등뼈감자탕(5.6.10.13.18.) 코다리콩나물찜(5.6.13.) 열무겉절이(13.) 닭꼬치구이(5.6.13.15.) 배추김치(완)(9.13.) 키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 709.1/36.1/251.8/8.7
5/30 Mon	5/31 Tue	◇ 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		
보리밥 무채콩나물국(5.13.) 청경채나물무침(5.6.) 숯불향파채오리훈제(5.6.12.16.18.) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.16.17.18.) 배추김치(완)(9.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 718.1/31.5/183/4.8	차수수밥 감자수제비국(1.5.6.13.) 치커리유자무침(11.13.) 주꾸미돈육볶음(5.6.10.13.18.) 두부달걀전(1.5.6.) 배추김치(완)(9.13.) 양념장(5.6.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 704.7/35.7/202.1/5	◇ 변암초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 장수군 유기농쌀 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산 * 돼지고기, 닭고기, 오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 고등어, 오징어, 꽃게, 참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:세네갈산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/beonam> -> 학교소식 -> 영양소식 -> 급식게시판

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식 하려고 노력합니다!

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.