

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 손씻기 실천하기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면

- **규칙적이고 적당한 운동**은 면역 세포와 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!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애 주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



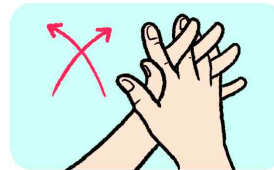
[올바른 손씻기 6단계]



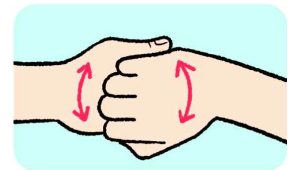
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



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.





6 학교급식 식단 안내



6/1 Mon	6/2 Tue	6/3 Wed 수다날	6/4 Thu	6/5 Fri 생일밥상
**찰보리밥 * 참치김치찌개(5.9.13.) * 닭갈비(5.6.13.15.) * 느타리버섯호박볶음 * 페스츨리달콤파이(1.2.5.6.13.) ** 총각김치(9.13.) * 청포도 * 에너지/단백질/칼슘/철분 584.2/37.6/185.9/5.3	* 혼합잡곡밥(5.6.) ** 육개장(5.6.13.16.) * 근대된장우침(3.5.6.) * 가자미카레구이(2.5.6.13.) * 배추김치(9.13.) * 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 658.3/35.1/234.1/3.5	* 콩나물밥&양념장(5.6.) * 건새우시금치된장국(5.6.9.13.) * 비빔나물우침(5.6.) * 볶음김치(9.13.) ** 포크커피렛(1.2.5.6.10.12.13.) * 무생채(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 562.6/31.5/284.1/4.6	* 현미찰밥 * 순두부찌개(1.5.9.10.13.) * 브로콜리비엔나볶음(2.5.6.10.12.13.) * 고등어순살카레구이(2.5.6.7.13.) ** 알타리김치(9.13.) * 초러스(1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 615.8/31.1/76.6/3.4	**기장밥 * 쇠고기미역국(5.6.13.) * 매운떡갈비찜(5.6.10.13.) * 김가루실파우침(5.6.13.) * 배추김치(9.13.) * 티라미수케이크(1.2.5.6.13.) * 버섯잡채(1.5.6.8.10.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 692.8/33.6/106.8/3.7
6/8 Mon	6/9 Tue	6/10 Wed 수다날	6/11 Thu	6/12 Fri
**차수수밥 * 근대들깨탕(5.6.13.) * 도토리묵상추무침(5.6.) * 양송이찜전(1.2.5.6.10.) ** 조랭이떡함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 541.6/24/147.6/3.7	* 흑미기장밥 * 소고기무국(5.6.13.16.) * 오이골뱅이초&소면우침(5.6.13.) * 갈치순살구이(5.6.13.) * 배추김치(9.13.) * 과일배기통파이(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 544.1/26.3/188.5/3.8	* 김치찌즈볶음밥(2.5.6.9.10.13.) * 콩나물국(5.13.) * 속갓두부나물(5.) * 피쉬앤칩스(5.) * 석박지(9.13.18.) * 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철분 539.3/32.2/333.4/4.8	**찰보리밥 ** 우렁된장찌개(5.6.13.) ** 쇠고기메추리알장조림(1.5.6.13.16.) * 속주베이컨볶음(5.6.10.13.18.) * 배추김치(9.13.) * 떡볶이&튀김만두(1.5.6.10.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 646.5/29.6/305.7/5.2	* 차조밥 * 감오징어찌개(5.6.9.13.) * 숙용열무된장나물(5.6.) * 감자채파프리카볶음(5.) * 오리주물럭(5.6.13.) * 배추김치(9.13.) * 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철분 649/30/213.4/5
6/15 Mon	6/16 Tue	6/17 Wed 수다날	6/18 Thu	6/19 Fri
* 현미찰밥 * 돼지고기김치찌개(5.9.10.13.) ** 메밀순된장우침(3.5.6.) * 고구마하트피자(1.2.5.6.10.12.13.) ** 삼치데리야끼소스구이(5.6.13.) ** 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 683.6/41.8/327/4.1	**찰보리밥 * 호박잎된장국(5.6.13.) * 닭정육불고기(5.6.13.15.) * 참치김치볶음(5.6.9.13.) * 새송이버섯부침(1.5.6.) * 와플&딸기찜(1.2.5.6.12.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 657.9/41/277.2/6.7	**짜장면&자율밥(2.5.6.10.13.) * 북어채계란탕(1.5.13.) * 참나물된장우침(5.6.) * 치킨오븐구이(13.) * 깍두기담가(9.13.) * 짜먹는 젤리-애플(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 548.3/29.1/155.9/3.1	**기장밥 * 녹두닭곰탕(5.9.13.) * 코다리강정(4.5.6.12.13.) * 콩나물우침(5.) * 메이플피칸파이(1.2.5.6.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 650.1/29/105.1/3.3	**차수수밥 * 꽃게탕(5.6.8.9.13.) * 브로콜리숙회(5.6.13.) * 한우버섯불고기(5.6.13.) * 감자치즈전(1.2.5.6.10.) * 배추김치(9.13.) * 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철분 575.7/35.5/271/5.5
6/22 Mon	6/23 Tue	6/24 Wed 수다날	6/25 Thu	6/26 Fri
**찰보리밥 * 아욱수제비된장국(5.6.9.13.) * 연두부찜&양념장(5.6.13.) * 오리훈제&녹차우쌈 * 갯잎순볶음(5.6.) * 배추김치(9.13.) * 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철분 618.9/27.7/281.2/5	* 차조밥 * 열갈이된장국(5.6.13.) * 가지들깨나물(5.6.) * 돼지불고기(5.6.10.13.) * 애호박전&찜전(1.2.5.6.10.) * 아몬드도넛아침(2.5.6.10.12.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 677.4/41.5/212.9/4.9	* 현미찰밥 * 잔치국수(1.5.6.9.13.) * 돼지고기떡찜(5.6.10.13.) * 메추리알&오징어바위김(1.5.6.13.) * 배추김치(9.13.) * 양배추쌈&간장소스(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 704/39.3/182.6/4.1	**차수수밥 ** 아귀탕(5.6.9.13.) * 안동닭찜(2.5.6.8.13.) * 고춧잎나물(5.6.) * 치즈스틱(1.2.5.6.12.13.) * 배추김치(9.13.) * 요거트토폰(1.2.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 617/33.7/341.2/5.7	* 흑미기장밥 ** 느타리무국(5.6.13.) ** 고구마순나물(5.6.) * 모듈캠핑구이(2.5.6.10.13.15.18.) * 배추김치(9.13.) * 상추쌈&쌈장(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 610.2/28.2/177.7/3.5
6/29 Mon	6/30 Tue	◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://buannam.es.kr/ -> 알림마당 -> 식생활관 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기 ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲전복		
* 통일밥(6.) * 부대찌개(2.5.6.9.10.13.15.) * 우영채조림(5.6.13.) * 청경채나물 * 통살새우가스(1.2.5.6.9.13.) * 열무김치담가(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 693.5/30.7/238.5/3.5	* 찰밥(13.) * 돼지등뼈감자탕(5.6.10.13.) * 콩치킨김치조림(5.6.9.13.) * 파프리카달걀말이(1.5.6.) * 수제김구이(5.13.) * 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철분 570/29.7/274.9/4.6			

◇ 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내!!

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

* 돼지고기,닭고기,오리고기:국내산 * 쇠고기:국내산 한우 * 축산물가공품:국내산

* 수산가공품: 다랑어(참치캔)-원양산* 고등어,삼치,오징어,꽃게,참조기,아귀:국내산

* 갈치:국내산, 낙지:중국산 혹은 베트남산, 명태:러시아산

* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 조피볼락,미꾸라지,쭈꾸미는 사용하지 않습니다

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