



## 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 몸속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.



## 3. 올바른 손 씻기 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 분비하는 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 필요이상의 음식을 많이 차려놓고, 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



| 5/2 <b>Mon</b>  | 5/3 <b>Tue</b>   | 5/4 <b>Wed</b> 수다날   | 5/5 <b>Thu</b>   | 5/6 <b>Fri</b>  |
|---|--|--|--|---|
| 토마코펜쌀밥(12.)<br>쇠고기미역국(16.)<br>메추리알장조림(1.5.6.10.13.)<br>콩나물미나리무침(5.)<br>우리밀돈육탕수육(1.5.6.10.12.13.)<br>배추김치(9.)<br>아이스망고   | 찰보리밥<br>감자옹심이국(5.6.)<br>돼지갈비방울떡찜(2.5.6.10.13.)<br>유자단무지맛살냉채(1.5.6.13.)<br>숙음배추겉절이(9.13.)<br>타코야끼(1.5.6.10.12.13.)  | 스테이크볶음밥(1.2.5.6.10.12.15.16.)<br>김치콩나물국(5.)<br>오징어채오이초무침(5.6.13.17.)<br>닭강정(4.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>초코케이크(1.2.5.6.13.)   | <b>☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</b> <div>  <p>골고루 먹고,<br/>친구와는 음식을<br/>나누어 먹지 않아요!</p> </div> <div>  <p>식사 중에는<br/>대화하지 않아요!</p> </div> |   |
| 5/9 <b>Mon</b>  | 5/10 <b>Tue</b>  | 5/11 <b>Wed</b> 수다날  | 5/12 <b>Thu</b>  | 5/13 <b>Fri</b>   |
| 강황쌀밥<br>코다리탕(5.6.12.13.18.)<br>열무된장지짐(5.6.9.13.)<br>한우간장불고기(5.6.10.13.16.)<br>배추김치(9.)<br>꿀떡<br>알감자버터구이   | 찰현미밥<br>돼지고기김치찌개(5.9.10.12.)<br>취나물무침(5.6.13.)<br>스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.)<br>우렁탕수육(1.5.6.10.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>한라봉퓨레(13.)   | 찰보리밥<br>두부시금치된장국(5.6.9.13.16.)<br>상추숙갓무침(5.6.13.)<br>케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.)<br>오징어볶음(1.5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>씨없는청포도   | 김가루볶음밥(13.)<br>유부우동국(1.5.6.7.8.13.18.)<br>오이지무침(13.)<br>들미나리초무침(5.6.13.)<br>코코넛코다리강정(1.2.5.6.12.13.)<br>배추김치(9.)   | 찰현미밥<br>새우호박국(5.9.13.)<br>달걀찜(1.2.)<br>도토리묵잡채(1.5.6.8.10.13.18.)<br>간장치킨(4.5.6.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>트로피컬쥬스(열대와일쥬스)(13.)  |
| 5/16 <b>Mon</b>   | 5/17 <b>Tue</b>  | 5/18 <b>Wed</b> 수다날  | 5/19 <b>Thu</b>  | 5/20 <b>Fri</b>   |
| 차수수밥<br>육개장(5.6.16.)<br>가지무침(5.6.13.)<br>레몬고등어순살구이(5.7.13.)<br>배추김치(9.)<br>단호박죽(13.)<br>야쿠르트(2.)  | 찰보리밥<br>호박잎된장국(5.6.13.)<br>청포묵상추무침(5.6.13.)<br>닭고기감자볶음(5.6.13.15.18.)<br>두부구이&양념장(5.6.13.)<br>배추김치(9.), 딸기   | 카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>홍합미역국(18.)<br>치즈포크케틀릿(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)<br>배추김치(9.)<br>미니크로플(1.2.5.6.13.)<br>생오이피클  | 참쌀밥<br>쇠고기무국(5.6.16.)<br>숙음배추나물<br>낙지볶음(1.5.6.13.)<br>치킨탕수육(1.5.6.10.12.13.15.)<br>배추김치(9.)<br>매실쥬스  | 찰보리밥<br>열무된장국(5.6.)<br>돼지고기수육(5.6.10.)<br>소라살무말랭이초무침(5.6.13.)<br>배추김치(9.)<br>갯잎김치(5.6.13.)<br>찐빵(1.2.5.6.)  |
| 5/23 <b>Mon</b>   | 5/24 <b>Tue</b>  | 5/25 <b>Wed</b> 수다날  | 5/26 <b>Thu</b>  | 5/27 <b>Fri</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>찰현미밥</li> <li>돼지갈비감자탕(5.6.9.10.13.)</li> <li>미역오이초무침(5.6.13.)</li> <li>새우까스(1.2.5.6.9.12.13.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>찰토마토(12.13.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>토마코펜쌀밥(12.)</li> <li>북어달걀국(1.5.12.)</li> <li>감자조림(2.5.6.13.)</li> <li>콩나물잡채(5.13.)</li> <li>두부고기완자전(1.5.6.10.12.)</li> <li>배추김치(9.)</li> <li>샤인머스캣퓨딩</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>된장찌개(5.6.12.)</li> <li>돈육장조림(5.6.10.)</li> <li>치커리상추무침(5.6.13.)</li> <li>어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> <li>크림치즈딸기잼파이(1.2.5.6.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>찰기장밥</li> <li>오징어무국(5.6.13.17.)</li> <li>쫄면야채무침(1.5.6.10.13.)</li> <li>돼지고기간장불고기(5.6.10.13.)</li> <li>달걀말이(1.2.5.6.10.)</li> <li>배추김치(9.), 참외</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>찰보리밥</li> <li>순두부찌개(5.6.9.10.)</li> <li>메밀잎무침(3.5.6.)</li> <li>메추리알튀김(1.2.5.6.13.)</li> <li>떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.)</li> <li>열무김치(9.13.)</li> </ul> |
| 5/30 <b>Tue</b>   | 5/31 <b>Tue</b>  | ◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내<br>* 쌀: 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산<br>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)<br>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산<br>* 쇠고기:국내산 한우(암소)<br>* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산<br>* 갈치/가공품:수입, 아귀/가공품:국내산<br>* 낙지/가공품:국산,수입, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산,<br>* 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)<br>* 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함. |  |   |
| 찰흑미밥<br>만둣국(1.5.6.10.16.18.)<br>도라지오이무침(5.6.13.)<br>로제떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18.)<br>햄전(1.2.5.6.10.)<br>배추김치(9.)<br>사탕옥수수바(13.)  | 찰현미밥<br>짬뽕국(5.6.9.10.13.17.18.)<br>두부찜(5.6.12.)<br>닭가슴살샐러드(1.2.5.6.12.13.15.)<br>갯잎순볶음(5.)<br>배추김치(9.)<br>수박   |  |  |   |

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://chunpo.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), ⑲잣

◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지를 변경할 수 있습니다.