



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 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 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



[자료출처 : 영양과 식생활-경기도교육청, 한국환경공단]

Non-GMO !

GMO(Genetically Modified Organism)란 유전자 조작 또는 재조합 등의 기술을 통해 재배·생산된 농산물을 원료로 만든 식품을 말합니다. 유전자 재조합이란 한 생명체의 유전자를 다른 생명체의 유전자와 결합하여 원하는 특징을 가지도록 만드는 일입니다. 이런 기술로 만들어진 식품을 유전자 재조합 식품이라고 합니다.



GMO 문제점

세계 최초의 유전자 재조합 식품은 1994년에 미국에서 개발된 '무르지 않는 토마토'로 옥수수, 콩, 감자 등이 계속 개발됐습니다. 유전자 재조합 식품은 유전자를 조합하면서 어떤 물질이 만들어지는지 정확하게 알 수 없어 그 과정에서 해로운 물질이 생길 수 있고, 사람이 유전자 조작 식품을 먹으면 예상치 못한 문제 또는 새로운 종류의 식물이기 때문에 생태계를 파괴할 가능성이 있어 환경 문제를 일으킬 수 있습니다.



GMO 식품은 어디에 들어있나요?

우리나라에서는 유전자 재조합 식품인 옥수수와 콩을 수입해서 전분과 물엿, 식용유, 술, 과자, 음료, 간장 등을 만드는 데 쓰고 있습니다. 하지만 유전자 재조합 식품의 안전성에 논란이 일면서 2001년부터 두부, 된장, 고추장 등 같은 콩으로 만든 식품과 옥수수로 만든 식품, 빵 등 27개 식품에 '**유전자 재조합 식품 표시제**'를 실시하고 있습니다.



우리 학교는 청국장, 숙주나물, 카놀라유, 콩나물, 두부, 순두부 등 **Non-GMO제품을 사용하고 있습니다.**

음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령



- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식물쓰레기 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 쓰레기는 퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요



5월 학교급식 식단 안내



5/1 Mon	5/2 Tue	5/3 Wed 수다날	5/4 Thu	5/5 Fri
	<p>찰현미밥 쇠고기뭇국(5.6.16.) 동전쥐포조림(13.17.) 콩나물미나리무침(5.) 햄감자볶음 배추김치(9.) 딸기바나나라떼(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 571.4/25.2/177.7/2.8</p>	<p>찰보리밥 아욱된장국(5.6.9.) 무말랭이무침(5.6.13.) 돼지고기고추장불고기(5.6.10.13.) 오징어불갈정(1.5.6.12.13.17.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 544.6/27.3/173.6/4.4</p>	<p>찰기장밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.12.15.16.) 부추오이무침(5.6.13.) 어묵볶음(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 갯잎돼지고기완자전(1.5.6.10.12.) 배추김치(9.) 메론톡톡아이스크림(1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 615.8/29/171/4.4</p>	<p>오늘은 어린이날 우리들 세상</p>
5/8 Mon	5/9 Tue	5/10 Wed 수다날	5/11 Thu 저탄소그린밥상	5/12 Fri
<p>찰보리밥 근대국(5.6.) 연근조림(5.6.13.18.) 마늘쫄무침(5.6.13.) 큐브참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 요구르트(프로바이오텍스)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 584.6/17.5/177.1/2.8</p>	<p>홍국쌀밥 한우미역국(16.) 김실파무침(5.6.13.) 방울오징어볶음(1.5.6.13.) 배추김치(9.) 샤인머스켓쥬스(13.) 모짜렐라치즈필샐러드(1.5.6.12.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 574/23.7/206.4/3.4</p>	<p>찰현미밥 몽글순두부들깨탕(5.6.9.17.18.) 치커리무침(5.6.13.) 수주볶음 닭강정(4.5.6.12.13.15.) 배추김치(9.) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 565.9/25.4/140.8/2.8</p>	<p>게살볶음밥(1.2.5.6.8.9.10.13.15.16.17.18.) 콩나물김치국(5.) 블루베리무피클 두부후라이드(1.5.6.) 열무김치(9.13.) 한라봉아이스(쥬스)(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 532.5/15.4/140.4/2.5</p>	<p>찰흑미밥 돼지고기김치찌개(5.9.10.12.) 상추도토리묵무침(5.6.13.) 호박전(1.6.) 라임삼치순살구이(2.5.6.13.) 배추김치(9.) 바나나썬빵(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 620.4/23.1/77.7/2.6</p>
5/15 Mon	5/16 Tue	5/17 Wed 수다날	5/18 Thu	5/19 Fri
<p>찰보리밥 우렁된장국(5.6.12.) 비름나물무침 닭고기볶음(5.6.13.15.18.) 더덕구이(5.6.13.) 배추김치(9.) 조각케이크(무지개케이크)(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 593.2/24.5/248.7/3.8</p>	<p>찰현미밥 어묵국(1.5.6.7.8.13.18.) 게맛살부추무침(1.5.6.8.13.) 돼지고기탕수육(1.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.) 마늘바게트(2.5.6.) 토마토&모짜렐라치즈(2.12.) *에너지/단백질/칼슘/철 636.2/23.6/203.7/7.8</p>	<p>찰기장밥 콩나물국(5.) 시금치숙갓나물 비빔라면(1.2.5.6.10.15.16.) 떡갈비(5.6.10.13.15.16.18.) 애플망고쥬스 *에너지/단백질/칼슘/철 546.1/20.1/127.1/2.9</p>	<p>홍국쌀밥 찜뽕국(5.6.9.10.13.17.18.) 감자조림(2.5.6.13.) 돼지고기수육(5.6.10.) 오이맛고추무침(5.6.) 배추김치(9.) 미니감자원떡구이 *에너지/단백질/칼슘/철 631.7/36.5/84/3.2</p>	<p>찰현미밥 만둣국(1.5.6.10.16.18.) 계란장조림(1.5.6.13.) 청경채무침 해물김치전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 558.7/22.3/111.8/5.6</p>
5/22 Mon	5/23 Tue	5/24 Wed 수다날	5/25 Thu	5/26 Fri
<p>완두콩밥 열무된장국(5.6.) 진미채조림(13.17.) 콩나물무침(5.13.) 미니그릴함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.) 식물성유산균요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 545.9/24.6/177.4/3.3</p>	<p>찰현미밥 재첩칼국수(5.6.9.13.16.18.) 상추겉절이(5.6.13.) 파프리카떡볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 한우불고기(5.6.10.13.16.) 배추김치(9.) 새우볼(1.5.6.9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 645/28.6/97.5/6.1</p>	<p>찰보리밥 닭고기미역국(5.6.15.) 오리훈제야채무침(1.2.5.6.) 오이지고추장무침(13.) 콘치즈감자전(2.13.) 배추김치(9.) 과일혼합쥬스(트로피칼)(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 570/20.1/83.5/3.6</p>	<p>찰현미밥 문어탕(5.6.12.13.18.) 견망고양상추샐러드 메밀순무침(3.5.6.) 포크커피(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치(9.) *에너지/단백질/칼슘/철 605.2/29.9/132.7/3.9</p>	<p>강황쌀밥 참치찌개(5.6.9.12.) 곤약매추리알장조림(1.5.6.13.) 고사리볶음 햄전(1.2.5.6.10.) 열무김치(9.13.) 요구르트(이오)(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 593/28.1/215.5/4.7</p>
<p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲갯</p>	<p>5/30 Tue</p> <p>찰현미밥 된장찌개(5.6.12.) 호박느타리버섯볶음(5.6.) 아귀살엿장조림(1.2.5.6.12.13.) 데리야끼맛구은김 배추김치(9.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 532.8/15.1/93.8/2.7</p>	<p>5/31 Tue 수다날</p> <p>황포묵비빔밥(5.6.10.13.) 감자들깨국 닭봉오른구이(5.6.12.13.15.) 깍두기(9.) 꿀떡 수박쥬스(13.) *에너지/단백질/칼슘/철 634.4/26.6/129.7/2.8</p>		

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

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://chunpo.es.kr/> -> 알림마당 -> 식생활관