

면역력을 높이는 생활 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아낼 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.



4월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

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

* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 * 20쇠고기: 국내산 한우 * 쇠고기 가공품: 국내산 한우+호주

* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산, 낙지/가공품: 중국산,베트남산

꽃게: 국내산, 명태: 러시아산, 다랑어가공품: 원양산

* 수산물가공품: 건오징어채: 페루산



◇ 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

4/1 Mon	4/2 Tue	4/3 Wed 수다날	4/4 Thu	4/5 Fri
귀리밥 닭미역국(5.6.9.15) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 올 방 개 목 야 채 무 침 (5.6.13) 오징어김치전 (1.5.6) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/철 634.5/30.2/240.6/2.9	옥수수밥 감자수제비만두국(1.5.6.9.10.16.18) 치커리유자청무침(5.6.13) 훈제오리김치볶음(9) 미니피쉬버거칩/소스(1.2.5.6.8.9.12.13.17) 알타리김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 691.3/32.3/258.8/5.0	비빔밥(5) 황태콩나물국(5.6.9) 옥수수계란찜(1.2.5.13) 무생채(9.13) 소떡소떡/머스터드소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 약고추장(5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 633.5/29.2/194.5/3.1	찰현미밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 안동식당찜(5.6.13.15.18) 오징어브로콜리무침(5.6.13.17) 멸치통곡물볶음(2.5.6.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.6/35.7/217.3/3.3	기장밥 어묵우동국(1.2.5.6.9.18) 열무된장지짐(5.6) 감자채피망볶음(2.5.6.12.13.16.18) 수제돈가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 청포도에이드(식목일) * 에너지/단백질/칼슘/철 644.7/31.7/233.6/3.3
4/8 Mon	4/9 Tue	4/10 Wed	4/11 Thu	4/12 Fri
수수밥 청국장찌개(5.9.10) 수육/무쌈(5.6.10) 쌈장(5.6.13) 부들어묵오이볶음(1.5.6.13.18) 보쌈김치(9) 파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 617.6/31.8/212.8/3.6	차조밥 동태찌개(5.6.9.13) 닭살메알곤약조림(1.5.6.13.15) 참나물들깨무침 배추김치(9) 우리쌀크림치즈볼(1.2.5.6.17) 구운김 * 에너지/단백질/칼슘/철 579.3/33.9/200.8/3.5	22대 국회의원 선거일	발아현미밥 돈갈비감자탕(5.6.9.10.13) 두부구이/양념간장(5.6.13) 가지나물(5.6) 떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과즙(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 664.2/27.5/250.5/3.1	강황밥 닭개장(1.5.6.15) 우엉어묵방울오징어조림(1.5.6.13.17) 청경채무침(5.6) 미트볼스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 미들빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 626.5/29.1/102.5/2.9
4/15 Mon	4/16 Tue	4/17 Wed 수다날	4/18 Thu	4/19 Fri
영양잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 시금치들깨무침 오징어낙지불고기(5.6.10.13.17.18) 치킨너겟/소스(1.2.5.6.13.15) 알타리김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.6/31.2/200.7/2.8	옥수수밥 오리고기들깨탕(5.6.13) 콩치김치조림(9) 연근/비트 부각 계란말이(1.2.5.6.8) 알타리김치(9) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 643.3/27.6/286.8/8.4	소보로덮밥(1.9.16) 콩나물무국(5.6.9) 가지볶음(5.6.13.18) 감자고로케/케첩(1.5.6.12) 깍두기(9) 약고추장(5.6.13.16) 블루베리요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 592.0/30.4/264.9/3.6	찰현미밥 아욱된장국(5.6.9) 메추리알규브참치조림(1.5.6.13) 오이사과무침(13) 돈육고추장불고기(5.6.10.13) 배추김치(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 619.5/39.5/242.1/3.6	기장밥 조랭이떡국(1.5.6.9.10.15.16.18) 목은지 순살닭찜(5.6.9.13.15.18) 숙주맛살무침(1.5.6.8) 두부달걀전(1.5.6.12) 백김치(9) 알타리김치(자율)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.2/31.3/228.4/3.3
4/22 Mon	4/23 Tue	4/24 Wed 수다날	4/25 Thu	4/26 Fri
수수밥 버섯한우찌개(5.6.16) 시금치무침푸리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 625.4/26.5/144.5/3.7	강황밥 열무된장국(5.6.9) 치커리사과무침(5.6.13) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13) 목살구이/부추무침(5.6.10.13) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 757.9/32.7/248.0/3.7	자장밥(2.5.6.10.13.16) 연두부달걀국(1.5.6.9) 과일샐러드(2.12) 순살닭강정(5.6.12.13.15.18) 배추김치(9) 딸기주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 622.4/29.7/223.5/3.1	발아현미밥 잔치국수(1.2.5.6.7.9.18) 오이소박이(13) 참나물전 (5) 떡갈비소스구이(2.5.6.10.13.15.16.18) 배추김치양념무침(9.13) *에너지/단백질/칼슘/철 621.6/28.4/220.5/3.9	차조밥 닭곰탕(1.5.6.15) 주꾸미불고기(5.6.10.13.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 620.7/35.1/172.8/4.5



4월 학교급식 식단 안내



4/29 Mon	4/30 Tue	
영양잡곡밥(5) 어묵무국(1.5.6.9) 상추겉절이 토마토스크램블에그 (1.2.5.6.12.13.18) 오리불고기(5.6.13) 배추김치(9) *에너지/단백질/칼슘/ 철 632.6/29.2/255.6/4.0	현장체험학습일 	

◇학교홈페이지 급식게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.

◇영양 및 원산지 정보 안내 <http://deukjin.es.kr> -> 학교소식 -> 급식소식

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