



## 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 것이 좋아요.**



[자료출처 : 한국환경공단, 영양과 식생활-경기도교육청]

## 음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

### 음식물쓰레기 배출요령



- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 바닐봉지, 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!





## 5월 학교급식 식단 안내



◇ 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!		5/1 Wed	5/2 Thu	5/3 Fri
* 쌀:익산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(양소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:중국산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함			완두콩밥 호박버섯된장찌개(5.6) 돈육갈비찜(5.6.10.13) 쌀다시마(5.6.13) 잡채(1.5.6.10.13.16.18) 알타리김치(9) 아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 841.2/34.8/184.3/3.6	친환경잡곡밥(5) 복어채미역국(5.6) 닭매운조림(5.6.13.15) 도라지초무침(5.6.13) 자장면(1.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 802.1/39.4/119.9/3.1
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed	5/9 Thu	5/10 Fri
	친환경현미밥 열갈이들깨된장국(5.6.9) 진미채조림(5.6.13.17) 오이맛고추쌈장무침(5.6.13) 떡볶이(1.2.5.6.13) 돈까스/소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 깍두기(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 910.8/24.8/226.2/2.6	치킨마요덮밥(1.2.5.6.15) 감치콩나물국(5.6.9) 열무김치(9) 청포도주스(13) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 686.6/29.7/187.0/2.9	친환경보리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 계란찜(1.9) 유자청치커리무침(13) 관쇼새우(1.5.6.9.12.13) 김구이 깍두기(9) 자두음료(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.0/20.7/107.4/2.1	
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
친환경기장밥 감자탕(5.10.13) 참나물무침 닭고기스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 볶음우동면(5.6.8.9.13.16.17.18) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 800.7/31.3/127.3/2.9	친환경현미밥 생새우호박찌개(5.6.9) 숙음열무된장무침(5.6) 돈육불고기(간장)(5.6.10.13) 오징어탕수(1.5.6.11.17) 배추김치(9) 미니케이크(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 651.7/36.7/131.2/4.5		친환경보리밥 아욱된장국(5.6.9) 닭봉데리야끼소스조림(2.5.6.13.15) 오이부추무침(13) 해물전(1.2.5.6.8.9.10.12.15.16.17.18) 알타리김치(9) 친환경멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 702.5/32.8/108.6/2.2	친환경잡곡밥(5) 돈육김치찌개(5.6.9.10) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13.16) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어데리야끼소스구이(1.2.5.6.7.13) 갯김치(9) 양상추샐러드/드레싱(1.2.5.6.12) 아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 985.3/39.9/194.4/5.3
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경잡곡밥(5) 시금치된장국(5.6.9) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13) 브로콜리/초장(5.6.13) 머위대들깨볶음(9) 또띠아피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 매실음료 * 에너지/단백질/칼슘/철 821.5/38.0/248.9/3.2	친환경현미밥 수상닭국(15) 마늘꿀훈합볶음조림 삼색나물무침(1.5.6.8) 오징어야채볶음(5.6.13.17) 소시지구이/소스(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추겉절이 요구르트(딸기맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.8/40.4/125.9/1.9	카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부계란탕(1.5.6.7.13.18) 순살파닭(1.2.5.6.12.13.15) 배추김치(9) 망고주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 682.0/28.6/140.5/2.7	친환경흑미밥 낙지연포탕(5.6) 돈육불고기(고추장)(5.6.10.13) 갯잎전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 꿀떡 한라봉주스(13) 상추쌈(5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 796.7/40.8/160.1/3.5	친환경기장밥 순두부찌개(1.5.6.9.10.17.18) 풀면야채무침(5.6.13) 어묵볶음(1.5.6.13.18) 치킨까스(1.2.5.6.12.13.15.16) 깍두기(9) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 892.1/33.0/165.9/3.2
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경잡곡밥(5) 소고기미역국(5.6.16) 코다리무조림(5.6) 오이사과무침 돼지갈비강정(5.6.10.13.18) 배추김치(9) 과일푸딩(복숭아맛)(11) * 에너지/단백질/칼슘/철 699.3/40.5/154.8/2.5	친환경현미밥 해물탕(5.6.8.9.17) 닭고기참스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 감자채파망볶음 갯잎지(9) 배추김치(9) 사과주스(13) 단호박죽 * 에너지/단백질/칼슘/철 630.5/28.5/109.0/1.9	비빔밥(1.5.6.13.16) 감자양파국(5) 갈떡국합꼬치(1.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 열대과일음료(13) 단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 780.9/33.6/141.2/2.9	친환경기장밥 복어계란국(1.5.6) 도토리묵상추무침(5.6) 온두부/김치볶음(5.6.9.10) 바비큐치킨(5.6.12.13.15) 알타리김치(9) 바나나/방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 645.1/31.0/155.5/3.4	친환경현미밥 참치김치찌개(5.6.9) 청경채절이(13) 폭찹스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 건파래볶음(5.13) 계란말이(1.2.5.6.8) 깍두기(9) 감귤주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 621.7/25.3/118.2/3.2

◇ 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

❖ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

❖ 익산어양중학교 홈페이지 ( <http://eoyang.ms.kr> ) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.

❖ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.