



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.

손 씻을 땐,
흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손 씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



[올바른 손씻기 6단계]



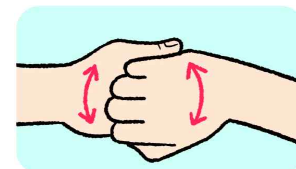
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손등과 손바닥을 마주대고 문질러요.



손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러요.



손가락을 마주잡고 문질러요.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 문질러요.



손가락을 반대 편 손바닥에 대고 손톱 밑을 문질러요.



5월 학교급식 식단 안내



● 알레르기 정보		5/1 Wed 수다날	5/2 Thu	5/3 Fri
1. 난류, 2. 우유, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두, 6. 밀, 7. 고등어, 8. 계, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19. 잣		 재량휴업일	기장밥 소고기미역국(16) 감오징어야채초무침(5. 6. 13. 17) 계란후라이*(1) 한우떡갈비-부추양파무 침(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 1 5. 16) 배추김치, (9) 소보루컵케익(1. 2. 5. 6) 야쿠르트65(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 873.3/35.4/252.9/4.9	짜장밥(1. 2. 5. 6. 10. 13. 16) 순두부짬뽕(1. 5. 6. 8. 9. 16. 17. 18) 숙주미나리무침 유린기/양상추샐러드(1 . 5. 6. 13. 15) 배추김치, (9) 쿠앤크아이스슈(1. 2. 5. 6) 스틱단무지 *에너지/단백질/칼슘/ 철 764.5/31.1/168.0/4.1
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed 수다날	5/9 Thu	5/10 Fri
 대체 휴일	발아현미밥 아욱된장국(5. 6. 9) 편육/오이초추무침(5. 6 . 9. 10. 13) 콩나물무침(5) 알감자버터구이(2) 배추김치, (9) 뽕로오요구르트80(2) 상추깻잎쌈(5. 6) *에너지/단백질/칼슘/ 철 754.2/34.7/241.3/4.0	브로콜리카레라이스(2. 5 . 6. 10. 12. 13. 16. 18) 순두부계란국(1. 5) 삼색육샐러드(1. 2. 5. 6. 12 . 13) 파리고추멸치볶음(5. 6. 13 . 16. 18) 소떡소떡-50(2. 5. 6. 12. 13 . 16. 18) 비건하트만두(1. 5. 6. 10. 16. 18) 배추김치, (9) 한라봉감귤주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 826.8/21.4/184.0/3.0	찹쌀미밥 김치콩나물국(5. 9) 닭봉조림(1. 2. 5. 6. 13. 1 5) 열무무침(5. 6) 크림스파게티(1. 2. 3. 5. 6. 9. 10. 12. 13. 16. 17) 배추김치, (9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/ 철 848.4/39.0/239.5/4.4	찹보리밥 사골순대국*(2. 5. 6. 9. 1 0. 13. 16) 계란한우장조림(1. 5. 6. 13. 16. 18) 상추깨송이무침(5. 6) 해물완자전(1. 2. 5. 6. 8. 9. 16. 17. 18) 깍두기(9) 구운김 참외-, (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 768.8/26.1/143.7/5.7
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed 수다날	5/16 Thu	5/17 Fri
녹미밥 닭가슴살미역국(2. 6. 15 . 18) 도라지오이무침(5. 6. 13) 치즈블랙돈가스(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 16. 18) 배추김치, (9) 방울토마토(12) 삼색꿀떡 양배추샐러드(1. 5. 12) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 807.1/28.3/132.0/1.9	볶음밥(1. 2. 5. 6. 10. 12 . 13. 15. 16. 18) 하노이갈비살분짜 감자국(1) 매운꼬지어묵(1. 5. 6. 1 3) 새우짜조(1. 5. 6. 9) 깍두기(9) 비피더스요구르트(2) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 874.9/29.2/282.8/3.1	 부처님 오신날 스승의 날	혼합잡곡밥(5) 갈actic탕-(1. 16) 두부우조림*(5. 6) 양배추쌈(5. 6) 통큰만두(1. 5. 6. 10. 12 . 13. 16. 18) 배추김치, (9) 깍두기(9) 골드파인애플 . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 881.9/38.2/124.4/4.2	 현장체험학습
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed 수다날	5/23 Thu	5/24 Fri
클로렐라완두밥 잔치국수(1. 6) 돈육김치찜(5. 6. 9. 10) 메밀순무침(3. 5. 6) 가자미까스(1. 5. 6. 13) 카사바칩(5. 6) 깍두기(9) 청포도 . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 770.8/28.7/146.9/2.7	흑미밥 감자옹심이어묵국(1. 5 . 6. 17) 콩나물무침(5) 오리물고기(2. 5. 6. 12. 13. 16) 머위대깨즙나물(1. 2. 5 . 6. 9. 18) 김부각(5. 6) 배추김치, (9) 크런치요거트(2) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 815.5/28.8/330.2/3.1	날치알김치볶음밥(1. 9) 앵그리버드우동국-(1. 2 . 5. 6. 9) 오이깍두기 배추김치, (9) 모듬과일(12) 짜요짜요(2) 타코야끼3/가쓰오부시(1. 2. 5. 6. 12. 13. 16) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 902.2/20.8/239.1/3.1	찹보리밥 돈육김치찌개(5. 6. 9. 1 0) 비엔나미트볼야채볶음 (1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15 . 16) 연근땅콩조림(4. 5. 6. 1 3) 애호박부추전(1. 5. 6. 8 . 9) 깍두기(9) 아이스바(1. 2. 5) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 862.4/29.1/225.3/3.0	울무밥 청국장찌개(5. 9. 10. 16) 마늘쫄면치볶음(5. 6. 1 3) 쫄면무침(5. 6. 13) 대패삼겹구이/파채(10 . 13) 열무겉절이(9. 13) 수박 상추깻잎쌈(5. 6) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 858.0/35.8/164.3/4.1
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed 수다날	5/30 Thu	5/31 Fri
찹보리밥 육개장-(1. 13. 16) 브로콜리새송이볶음(5. 6. 13. 18) 허브치킨참스테이크(1. 2. 5. 6. 12. 13. 15. 16) 배추김치, (9) 바나나 에그타르트(1. 2. 5. 6. 16) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 837.0/28.2/167.3/5.1	찹보리밥 닭곰탕(15) 육국수(5. 6. 9. 16) 취나물무침 마늘쫄면치볶음(5. 6 . 10. 12. 13. 18) 배추김치, (9) 고구마맛탕(13) 오이당근스틱(5. 6) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 865.2/41.4/141.7/4.4	비빔밥-(1. 2. 5. 6. 10) 맑은콩나물국(5) 배추김치, (9) 무생채(9) 크로크무슈(1. 2. 5. 6. 10 . 12. 13) 유기농요구르트80(2) . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 730.1/26.4/227.8/6.5	혼합잡곡밥(5) 대만식탄탄면(1. 2. 4. 5 . 6. 10) 오이지무침(13) 건파래볶음 껌까스(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 깍두기(9) 요거타임(2) *에너지/단백질/칼슘/ 철 846.0/34.2/204.5/2.6	찹보리밥 부대찌개*(1. 2. 5. 6. 9. 10. 12. 13. 15. 16) 감자조림(5. 6. 13) 소고기육전/야채무침(1. 2. 5. 6. 13. 16) 배추김치, (9) 청포도 . (5. 13) *에너지/단백질/칼슘/ 철 795.0/27.2/120.5/4.1