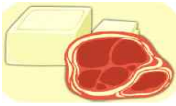






면역력을 높이는 음식 습관

우리 몸은 바이러스와 세균 같은 병원체의 공격을 스스로 막아 낼 수 있는 '면역'이라는 방어 체계를 갖추고 있는데, 이 면역력이 약하면 병에 걸릴 수 있으므로 평소 규칙적인 생활과 균형 잡힌 식사, 충분한 수면, 운동 등 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 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

- 영양소를 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 높이는데 도움을 줘요.
- 물**을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.

3. 올바른 손씻기 실천하기


- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

4. 규칙적인 운동과 충분한 수면


- 규칙적이고 적당한 운동**은 면역 세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요. 
- 잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**

어린이를 위한 식생활 지침


① 음식은 다양하게 골고루

- ▶ 편식하지 않고 끼니마다 다양한 채소 반찬을 먹어요. 
- ▶ 생선, 살코기, 콩, 달걀 등 단백질 식품을 매일 한 번 이상 먹어요.
- ▶ 우유를 매일 두 컵 정도 마셔요.


② 많이 움직이고, 먹는 양은 알맞게

- ▶ 매일 한 시간 이상 적극적으로 신체활동을 해요. 
- ▶ TV시청과 컴퓨터 게임을 하루에 두 시간 이내로 제한해요.
- ▶ 식사와 간식은 적당한 양을 규칙적으로 먹어요.


③ 식사는 제때에, 싱겁게

- ▶ 아침식사는 꼭 먹어요. 
- ▶ 음식은 천천히 꼭꼭 씹어 먹어요.
- ▶ 짠 음식, 단 음식, 기름진 음식을 적게 먹어요.

④ 간식은 안전하고, 슬기롭게

- ▶ 간식으로는 신선한 과일과 우유 등을 먹고 과자나 탄산음료, 패스트푸드를 자주 먹지 않아요. 
- ▶ 불량식품을 구별할 줄 알고 먹지 않으려고 노력해요.
- ▶ 식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택해요.

⑤ 식사는 가족과 함께 예의 바르게

- ▶ 가족과 함께 식사하도록 노력해요. 
- ▶ 음식은 바른 자세로 앉아서 감사한 마음으로 먹어요.
- ▶ 음식은 먹을 만큼 담아서 먹고 남기지 않아요.

<자료출처: 식품의약품안전처>

■ 가정에서도 함께해요!

- ▶ 월 식단표와 영양소식지는 학생과 함께 살펴 봅니다.
- ▶ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량, 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식생활안전에 유의합니다.
- ▶ 외부음식을 학교로 가져오지 않습니다.
- ▶ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식지도를 함께 해 주세요.

7월 교육급식 계획

고부초등학교

월요일	화요일	수요일은 다 먹는 날	목요일	금요일
1	2	3	4	5
친환경잡곡밥 공치고추장찌개(5.6) 한우버섯불고기(16) 상추들깨무침 배추김치(9) 모짜치즈볼(1.2.5.6) 실파김치-담금 *에너지/단백질/칼슘/철 710.1/42.9/432.4/8.5	친환경잡곡밥 아욱된장국(5.6) 삼치살카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 파리고추멸치볶음 실파김치(9) 미니불고기버거 (1.2.5.6.10.12.13.15 .16.18) *에너지/단백질/칼슘/철 704.5/30.0/266.8/2.8	김밥속볶음밥 (1.2.5.6.10.15.16) 국물떡볶이(1.2.5.6.13) 매콤오징어튀김 (1.5.6.17) 꼬들유자단무지무침 배추김치(9) 샤인머스캣야쿠르트 2 *에너지/단백질/칼슘/철 713.0/26.0/198.7/4.9	안전체험학습	친환경찰현미밥 불낙찌개(16) 훈제오리김치볶음(9) 우리콩온두부 (정읍지역품 5) 청경채무침 깍두기-담금 정읍멜론(GAP) *에너지/단백질/칼슘/철 712.7/43.9/250.5/6.5
8	9	10[저탄소밥상]	11	12
친환경잡곡밥 모듬어묵탕(1.5.6) 수제탄두리치킨 (2.5.6.12.15) 알감자조림(5.6.13) 도토리묵냉채 배추김치(9) 당굴당굴쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 707.6/23.0/171.4/3.0	친환경잡곡밥 고기짬뽕국 (2.5.6.9.10.17.18) 한돈꽃살참스테이크 (5.6.10.12.13.18) 고사리볶음 배추김치(9) 딸기젤라또(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 701.6/45.8/212.1/3.3	유부열무비빔밥(5.10) 호박앳된장국(5.6) 채소당면계란찜(1.2) 친환경콩나물무침(5) 배추김치(9) 양념고추장(5.6.13) 뽕피콜피스(2) *에너지/단백질/칼슘/철 704.2/23.2/387.5/4.9	친환경잡곡밥 동태두부찌개(5) 까르보미트볼 (1.2.5.6.10.13.15.16) 궁채나물볶음 깍두기(9) 달콤수박 *에너지/단백질/칼슘/철 703.4/30.3/202.2/3.0	생크림커리볶음우동 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 누룽지송농(저나트륨식) 꼬들무장아찌무침 참쌀당수육/소스 (1.5.6.10.11.12.13.18) 배추김치-담금(9.13) 웃당사과발효유(지역품2) *에너지/단백질/칼슘/철 756.8/30.2/413.9/9.8
15[초복]	16	17	18	19
고추장장어구이밥 얼갈이된장국(5.6) (5.6.13) 닭다리모양너겟 (1.2.5.6.13.15) 우리우육오이냉채 관자버섯버터볶음 (2.5.6.13.18) 배추김치(9) 아이스홀시 *에너지/단백질/칼슘/철 711.7/36.5/295.9/3.9	친환경잡곡밥 뼈없는감자탕(10) 갈치살구이 (2.5.6.12.13.16.18) 구운가지무침 깍두기(9) 찰옥수수 *에너지/단백질/칼슘/철 708.3/38.1/241.4/4.4	칼슘튼튼자반밥 1.2.5.6.9.13.16.18 순한마라탕 (1.2.5.6.12.13.16.17.18) 돈육메추리알장조림 (1.10) 저염꼬들오이지무침 배추김치(9) 자몽쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 699.6/40.2/344.5/7.0	친환경잡곡밥 소고기새우탕 (9.13.16.17) 곤약면양념무침(5.6.13) 꽃맛살달걀볶음 (1.5.6.8.18) 배추김치(9) 달콤자두 *에너지/단백질/칼슘/철 705.2/33.4/284.0/3.8	시원한생메밀국수 (3.5.6.7.13.18) 매실장아찌무침 크림블순살치킨 (1.2.5.6.13.15) 들기름김치무침(9) 친환경방울토마토(12) 친환경작은밤 *에너지/단백질/칼슘/철 708.2/26.6/205.3/3.2
22	23[여름방학식]	 <p>오늘은 함께 실천하는 저탄소 밥상의 날!</p> <p>온실가스 배출을 줄이는 식생활</p> <p>음식물쓰레기 줄이기 / 덜먹고 덜만남 줄이기 / 열대야까지 챙기는 찬밥 줄이기 / 일회용품 줄이기</p>		
친환경잡곡밥 채식육개장(1) 고추장오리주물럭 (5.6) 양념깻잎지(5) 배추김치(9) 정읍멜론(GAP) *에너지/단백질/칼슘/철 702.1/25.9/230.2/4.6	한돈김치볶음밥 (2.9.10.16) 황태채계란탕(1) 감오징어채소무침(17) 닭다리살고치구이 (5.6.13.15) 배추김치(9) 저당밸런스야쿠르트.2 *에너지/단백질/칼슘/철 703.6/36.3/226.5/10.3	<div> <div>◇우리학교 식재료는 국산콩두부, 정읍무항생방사유정란, 무첨가소시지(국산), 자일로오스설탕, 올리고당 등 건강 식재료를 사용하고 천연재료로 맛을 내어 사용하고 있습니다.</div> <div>◇식단은 교육과정상황 및 식재료 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.</div> <div>◇매주 수요일은 다 먹는 날(수다날)입니다.</div> <div>◇학교홈페이지- 학교소식 - 급식소식 - 급식사진방에서 매일의 식단 사진을 보실 수 있습니다.</div> <div>◇저탄소밥상은 지구환경을 생각하며 채식을 실천하는 날입니다</div> <div>◇남은 음식은 국그릇에 모아서 정리합니다!</div> </div>		
		<div> <div>○ 원산지 정보</div> <div>○ 알레르기 정보</div> </div>		
		<div> <div>○ 쌀: 국내산 유기농쌀</div> <div>○ 김치: 국내산 (배추, 무, 고춧가루)</div> <div>○ 쇠고기/가공품: 국내산 한우</div> <div>○ 돼지고기/가공품: 국내산/국내산</div> <div>○ 닭고기/가공품: 국내산/국내산</div> <div>○ 오리고기/가공품: 국내산/국내산</div> <div>○ 수산물(의무표시품목/가공품)</div> <div>오징어/가공품: 국산 / 패류</div> <div>감오징어: 국산, 갈치살: 국산</div> <div>삼치: 국산, 동태/가공: 원양</div> <div>낙지/가공품: 베트남</div> <div>새우/가공품: 베트남</div> </div>		
		<div> <div>1.난류 2.우유 3.메밀</div> <div>4.땅콩 5.대두 6.밀</div> <div>7.고등어 8.게 9.새우</div> <div>10.돼지고기 11.복숭아</div> <div>12.토마토 13.아황산류</div> <div>14.호두 15.닭고기</div> <div>16.쇠고기 17.오징어</div> <div>18.조개류(굴, 전복, 홍합)</div> <div>19.잣</div> </div>		

※ 학교급식법과 학교급식기본방향 기준으로 에너지/탄수화물/단백질/지방의 적정수준(±10%)을 준수하여 운영합니다.

※ 학교급식기본방향 지침으로 튀김류 주 2회 이하 및 저염 및 저당 식단을 지향하여 운영합니다.