



5월 영양소식

군산경포
초등학교

우) 54033 군산시 백릉로 75 교무실 063)445-4772 행정실 445-0611 FAX 063)445-9744



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

- 영양소를 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 높이는데 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
음식물 쓰레기 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.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활-경기도교육청]



5월 학교급식 식단 안내



5/3 Mon 생일밥상	5/4 Tue	5/5 Wed 어린이날	5/6 Thu	5/7 Fri
친환경현미참쌀밥 쇠고기미역국(8.9.16.17.18.) 순살닭고기감자조림(5.6.13.15.) 잡채(1.5.6.10.13.) 도토리묵야채무침(5.6.13.) 배추김치(9.) 롤케익(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 592.8/24.5/112.3/3.3	친환경현미참쌀밥 시금치된장국(5.6.9.) 편육/우쌈(10.) 무말랭이생방무침(5.6.13.) 허브갈릭전갱이살카레튀김(2.5.6.12.13.16.18.) 얼갈이배추겉절이(9.) 우리쌀돼지바(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 623.1/41.5/189.9/4.1		친환경혼합잡곡밥(5.) 교막살냉이된장국(5.6.9.18.) 단호박돼지갈비찜(5.6.10.13.) 도라지배추무침(5.6.13.17.) 해물파전(1.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.) 웃담말기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 625.3/29.6/273.7/4.8	친환경서리태공밥(5.) 닭다리상계탕(5.6.15.) 해물우동볶음(5.6.7.9.13.17.18.) 벌집감자구구마튀김(5.6.) 세발나물겉절이(5.6.9.13.) 깍두기(9.) 조각파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 727.2/33.1/81.6/2.7
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri
친환경경정쌀밥 육개장(1.5.6.8.9.13.16.18.) 크림스파게티(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 떡갈비야채볶음(5.6.10.13.15.16.18.) 마늘쫄장아찌 깍두기(9.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 553.4/20.9/148.1/2.8	친환경혼합잡곡밥(5.) 바지락콩나물국(5.18.) 닭날개오븐구이(5.6.15.) 공치김치조림(5.6.9.) 참나물치커리무침 배추김치(9.) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 514.9/26.9/144.1/3.2	비빔밥&약고추장(1.5.6.13.16.) 황태무채국(5.6.) 함박스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 달걀후라이(1.5.) 메추리알벤나장조림(1.2.5.6.10.13.15.16.) 무생채(5.6.) 친환경도라지배추(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 765.5/36.3/139.7/4.6	친환경현미참쌀밥 들깨수제비국(5.6.8.9.18.) 돈육오징어불고기(5.6.10.13.17.) 고추잡채(1.5.6.10.13.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) * 에너지/단백질/칼슘/철 639.7/27.8/108.6/2.8	친환경참기장밥 참치김치찌개(5.9.) 허브치킨스테이크채소볶음(1.2.5.6.12.15.16.) 함초굴비구이 숙주미나리무침 열무김치(9.) 우리쌀장미케이크(1.5.6.10.19.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.5/39.7/126.8/10.6
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
친환경차수수밥 꽃게탕(5.6.8.9.18.) 오리불고기(5.6.13.) 양송이오물렛(1.2.5.6.12.16.) 머위나물된장무침(5.6.) 배추김치(9.) 방울토마토(12.) 감구이 * 에너지/단백질/칼슘/철 523.7/25.8/134.4/4.2	친환경현미참쌀밥 소고기무국(5.6.8.9.16.18.) 간콩새우탕수(1.5.6.9.12.13.) 두부김치(5.9.10.13.) 새송이가지볶음(5.) 회호리감자(2.5.6.) 총각김치(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 804.4/29/113.3/8.1		친환경홍미참쌀밥 맑은콩나물국(5.) 주꾸미오징어볶음(5.6.13.17.) 고소치즈달걀말이(1.2.5.) 더덕오이초무침(13.17.) 건파래볶음(5.13.) 볶은김치(9.13.) 배 * 에너지/단백질/칼슘/철 559.2/25.4/174.5/3.2	친환경혼합잡곡밥(5.) 교막살아욱된장국(5.6.9.18.) 매실고추장불고기(5.6.10.13.) 햄전(1.2.5.6.10.12.15.16.) 느타리버섯해물볶음(5.9.) 배추김치(9.) 에그몽땅(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 541.5/26.3/147.5/3
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri
친환경혼합잡곡밥(5.) 청국장찌개(5.6.8.9.16.18.) 어묵브로콜리볶음(1.5.6.13.18.) 코다리강정(5.6.12.13.) 토마토카프레제(1.2.5.6.12.13.) 배추김치(9.) 웃담말기요구르트(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 636.1/35.3/475.9/3.1	친환경참기장밥 돈등뼈감자탕(5.6.9.10.) 파리고추메추리알장조림(1.2.5.6.10.13.15.16.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 옥수수치즈그라탕(1.2.5.6.13.) 총각김치(9.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 724.4/32/226.7/3.3	단호박카레라이스(2.5.6.10.12.13.16.) 건새우시금치된장국(5.6.9.) 어니언크림소스순살치킨(1.2.5.6.15.) 왕짬만두(1.5.6.10.15.16.18.) 치커리사과겉절이(13.) 배추김치(9.) 포도식혜 * 에너지/단백질/칼슘/철 567.3/28.9/137.1/3.4	친환경현미참쌀밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.8.9.10.15.16.18.) 가자미생선가스/소스(1.2.5.6.10.12.13.18.) 간오징어브로콜리볶음(5.6.13.17.) 참쌀김부각(5.6.) 열무김치(9.) 우리밀초코머핀(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 532/28/145.7/2.8	친환경차조밥 짬뽕국(8.9.10.13.17.18.) 치즈떡볶이*김말이튀김(1.2.5.6.12.16.) 매콤어묵마늘종볶음(1.5.6.13.18.) 콩나물무침(5.6.) 배추김치(9.) 푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 540.4/24/173/5.2
5/30 Mon	<div>◇ 군산경포초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀:군산시 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산 한우(암소) * 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 갈치/가공품:국내산, 아귀/가공품:국내산 * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:폐루산) * 양고기, 미꾸라지, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!</div> <div><div>☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!  골고루 먹고, 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</div><div> 식사 중에는 대화하지 않아요!</div></div>			
<div>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://gskp.es.kr/ -> 알림방 -> 영양소식 -> 급식게시판 ◇ 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 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다.</div>				