



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 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.**



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!



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 필요이상의 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



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



5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 어린이날	5/5 Thu	5/6 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 우렁강자된장국(5.6.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 돈육불고기양배추쌈(5.6.10.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 바나나우유(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 미역국 돼지갈비찜(5.6.10.13.16.18.) 연두부계란찜(맛살)(1.5.6.8.) 오이부추무침(5.6.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 채리 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 떡만두국(소고기)(1.5.6.10.13.16.18.) 애호박전(1.5.6.) 오리주물럭/무쌈(5.6.10.13.18.) 김치(열무김치)(9.13.) 방울토마토(12.) 		재량휴무
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 돈육김치국(5.9.10.13.) 데리야끼삼치구이(5.6.13.) 두릅/오징어/다시마초침(5.6.13.17.) 우리쌀간장떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 김치(깍두기)(9.13.) 참외 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경수수밥 건파래볶음(13.) 단호박바베류소스순살닭조림(5.6.12.13.15.18.) 열무된장찌짐(5.6.) 유부우동(1.5.6.13.16.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 돈육불고기덮밥(친환경쌀)(5.6.10.13.18.) 근대된장국(5.6.13.18.) 오이상추겉절이(5.6.13.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 꿀떡(5.13.) 웃담순수요구르트(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰현미밥 육개장(13.16.) 파리고추멸치초침(5.6.13.) 포크커틀렛(1.2.5.6.10.12.13.16.) 김치(배추김치)(9.13.) 방울토마토(12.) 피에몬테 그릴드 머쉬룸 크림수(2.5.6.13.16.) 	<ul style="list-style-type: none"> 콩나물밥(채식, 친환경유기농쌀)(5.6.13.) 우렁강자국(5.6.18.) 무생채(9.13.) 왕새우튀김(1.2.5.6.9.13.) 한우메추리알장조림(1.5.6.10.13.16.) 우리밀초코칩쿠키(1.2.5.6.13.)
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed	5/19 Thu	5/20 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 친환경차조밥 소고기무국(13.16.) 고구마순된장우침(5.6.18.) 당면잡채(1.5.6.10.13.) 삼치엿장구이(5.6.12.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 골드파인애플(생과) 	<ul style="list-style-type: none"> 김치볶음밥(친환경유기농쌀)(2.5.6.9.10.13.) 순두부계란국(1.5.13.) 고춧잎나물(5.6.13.18.) 등갈비오븐구이(1.2.5.6.10.12.13.) 김치(깍두기)(9.13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 비빔밥(친환경쌀)(5.6.10.13.) 유부다시마국(1.5.6.13.16.) 무생채(9.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 드레곤치즈볼(1.2.5.6.) 산양유유바나나(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 건새우미역국(5.9.13.) 닭봉데리야끼구이(5.6.13.15.) 시래기청국장찌짐(5.6.13.18.) 애호박야채전(1.5.6.) 김치(열무김치)(9.13.) 방울토마토(12.) 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 한우갈비탕(5.8.13.16.) 치킨후라이드(다리)(5.6.15.) 콩나물무침(5.) 김치(깍두기)(9.13.) 우리밀딸기잼모닝빵(1.2.5.6.13.)
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥(친환경유기농쌀) 어묵국(1.5.6.13.16.18.) 돈육편육우쌈(5.6.9.10.13.18.) 브로콜리/초장(5.6.13.) 우엉야채조림(5.6.13.17.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 바나나 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰흑미밥 팽이버섯된장국(5.6.) 로제해물파스타(1.2.5.6.9.12.13.17.) 양념겉절이(13.18.) 치킨텐더(1.5.6.13.15.18.) 김치(배추김치)(9.13.) 요구르트(짜먹는)(2.) 	<ul style="list-style-type: none"> 툇밥(친환경쌀)(5.6.10.13.) 황태무우국 무생채(9.13.) 오향장국(5.6.10.13.) 김치(배추김치)(9.13.) 멜론 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경찰보리밥 건새우머위들깨국(5.9.13.) 돈육간장불고기/상추쌈(5.6.10.13.18.) 폴면야채우침(5.6.12.13.) 김치(열무김치)(9.13.) 수박 	<ul style="list-style-type: none"> 친환경기장밥 닭미역국(13.15.) 돈육등갈비김치찌짐(5.6.9.10.13.) 김치(깍두기)(9.13.) 단호박죽 초코핫케익(1.2.5.6.13.)
5/30 Mon	5/31 Tue	<p>☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요!</p> <div>  <p>골고루 먹고, 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요!</p> </div> <div>  <p>식사 중에는 대화하지 않아요!</p> </div>		

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.gsym.es.kr/>→알림방→식생활관→게시판

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자

◇ 본교 학교급식에서는 나트륨 저감화 실천방법으로 염도계를 사용하여 국, 찌개의 나트륨양을 줄이고 있습니다

◇ 수다날 = 수요일은 다 먹는 날!!

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛 있고 위생적인 음식으로 급식하려고 노력합니다!

◇ 저학년용(1~2학년) 숟가락과 젓가락을 준비하여 급식을 실시하고 있습니다.

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

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩(두부, 비지, 콩국수)	수산물									
	백미	현미	참쌀	배추(얼갈이, 봄동)	고춧가루						고등어	오징어	갈치	꽃게	미꾸라지	낙지	주꾸미	참조기	다랑어	대구
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산						국내산	국내산	세네갈	중국산	국내산	중국산	베트남	국내산	월양산	미국산

*조피볼락, 양고기, 뱀장어, 넙치(광어), 아귀, 참돔은 사용하지 않습니다.