



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.

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 것**이 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



04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



Food Waste Zero
음식물쓰레기 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
찰쌀밥 한우갈비탕 (5.6.13.16.) 연근조림 (5.6.13.18.) 돌미나리나물 (5.6.13.) 쫄면야채무침 (1.5.6.10.13.) 배추김치 (9.) 초코케이크 (1.2.5.6.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 634.8/23.1/96/5.6	찰기장밥 오징어무국 (5.6.13.17.) 곤약매추리알장조림 (1.5.6.13.) 닭고기볶음 (5.6.13.15.18.) 호박전 (1.6.) 배추김치 (9.) 구슬아이스크림 (초코바닐라) (1.2.5.) *에너지/단백질/칼슘/철 558.5/30.1/85.2/3.3		찰보리밥 우렁된장국 (5.6.12.) 참나물무침 감자볶음 돼지고기고추장불고기 (5.6.10.13.) 배추김치 (9.) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 530.9/27.4/209.2/3.8	찰흑미밥 사색어묵국 (1.5.6.7.8.13.18.) 오리훈제야채무침 (1.2.5.6.) 메밀잎무침 (3.5.6.) 마늘쫄면새우볶음 (5.6.13.) 배추김치 (9.) *에너지/단백질/칼슘/철 542.4/24.2/226.2/4.1
5/10 Mon	5/11 Tue	5/12 Wed 수다날	5/13 Thu	5/14 Fri
찰쌀밥 손두부찌개 (5.6.9.10.) 돈육계란장조림 (5.6.10.) 취나물무침 (5.6.13.) 숙주볶음 배추김치 (9.) 하트만두 (1.5.6.10.13.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 528.1/26.4/159.8/4.6	찰보리밥 열무된장국 (5.6.) 오이지무침 (13.) 당면잡채 (1.5.6.10.13.) 떡갈비 (5.6.10.13.15.16.18.) 배추김치 (9.) 방울토마토 (12.) *에너지/단백질/칼슘/철 549.4/20.9/134.1/3.9	찰현미밥 쇠고기무국 (5.6.16.) 블루베리무피클 오징어볶음 (1.5.6.13.) 스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13.) 배추김치 (9.) *에너지/단백질/칼슘/철 599.5/29/86.7/3.4	홍국쌀밥 만두국 (1.5.6.10.16.18.) 갯잎짬 (5.6.) 도라지초무침 (5.6.13.) 치킨까스 (1.2.5.6.13.15.) 요거트 (2.) *에너지/단백질/칼슘/철 588.2/28.9/208.7/5.2	찰현미밥 돼지갈비감자탕 (5.6.9.10.13.) 시금치숙갓나물 콩나물무침 (5.13.) 구은김 배추김치 (9.) 요구르트(이오) (2.) *에너지/단백질/칼슘/철 527.9/22.4/176.8/2.8
5/17 Mon	5/18 Tue	5/19 Wed	5/20 Thu	5/21 Fri
찰쌀밥 육개장 (5.6.16.) 게맛살부추무침 (1.5.6.8.13.) 모듬떡볶음 (1.2.5.6.10.13.15.16.18.) 오징어강정 (1.5.6.12.13.17.) 배추김치 (9.) *에너지/단백질/칼슘/철 631.9/23.2/91.4/4.4	찰보리밥 청국장찌개 (5.9.12.13.16.) 달걀찜 (1.2.) 더덕오이무침 (5.6.13.) 돼지고기탕수육 (1.5.6.10.12.13.) 배추김치 (9.) 딸기 *에너지/단백질/칼슘/철 559.1/30.5/144.2/5.4		찰현미밥 닭고기미역국 (5.6.15.) 감자조림 (2.5.6.13.) 콩나물잡채 (5.13.) 아귀살엿장조림 (1.2.5.6.12.13.) 배추김치 (9.) *에너지/단백질/칼슘/철 600.6/27.8/100.7/2.6	찰쌀밥 짬뽕국 (5.6.9.10.13.17.18.) 짜장면 (2.5.6.10.13.) 계란장조림 (1.5.6.13.) 상추숙갓무침 (5.6.13.) 배추김치 (9.) 요구르트(뽕로와친구들) (2.) *에너지/단백질/칼슘/철 584.4/31/200.8/3.7
5/24 Mon	5/25 Tue	5/26 Wed 수다날	5/27 Thu	5/28 Fri
• 찰보리밥 • 새우호박국 (5.9.13.) • 코다리찜 (5.6.13.) • 소라살무말랭이초무침 (5.6.13.) • 양송이오물렛 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) • 배추김치 (9.) • 야쿠르트라이트 (2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.3/30.6/219/6.2	• 찰쌀밥 • 치즈 앤 브로컬리 스프 (2.5.6.13.) • 취나물무침 (5.6.13.) • 치즈돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) • 배추김치 (9.) • 에그타르트 (1.2.5.6.) • 생오이피클 * 에너지/단백질/칼슘/철 612.3/18.9/175.4/2.9	• 찰현미밥 • 돼지고기김치찌개 (5.9.10.12.) • 오징어채조림 (13.17.) • 참나물무침 • 감자전 (5.6.) • 배추김치 (9.) • 갈릭크로와상 (1.2.5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.5/24/111.8/2.7	• 찰보리밥 • 열갈이된장국 (5.6.13.) • 콩나물잡채 (5.13.) • 닭고기볶음 (5.6.13.15.18.) • 배추김치 (9.) • 군만두 (1.5.6.10.16.18.) • 과일샐러드 (1.2.5.6.12.13.16.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.6/23.2/180.7/2.8	• 완두콩밥 • 코다리탕 (5.6.12.13.18.) • 두부찜 (5.6.12.) • 청경채무침 • 달걀말이 (1.2.5.6.10.) • 배추김치 (9.) • 아이스딸기경단 (2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 531.4/26.7/210.3/4.7
5/31 Mon	<div> <div> ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ◇ 식품수급 상황에 따라 식단, 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 학교홈페이지 공지사항에 축산물이력표시를 게시 하고 있습니다. </div> <div> ☆건강과 안전을 위해서 이것만은 꼭 지켜주세요! 골고루 먹고 친구와는 음식을 나누어 먹지 않아요! 식사 중에는 대화하지 않아요! </div> </div>			
비빔밥 (5.6.10.13.) 북어달걀국 (1.5.12.) 낙지떡볶음 (1.5.6.13.) 열무김치 (9.13.) 레몬에이드 도우넛 (1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 526.9/21.3/120.4/2.9				