



5월 영양소식지 및 식단 안내

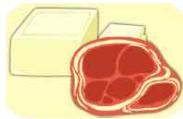


면역력을 높이는 생활 습관

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.**



[자료출처 : 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청 허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가나출판사(2013)]



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기는 퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,
라면으로 환산하면 1억 2천개,
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

1

딱! 먹을만큼만 받기



2

부족하면 그때 더 받기



3

편식하지 않고 골고루 먹기



4

친구들이랑 남김없이 맛있게 먹기



5월 학교급식 식단안내

● 영양 및 원산지 정보안내 <http://www.haga.es.kr/>->학교소식->식생활관

♠ 학교사정과 식품수급상황에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ♠

밥상머리는 교육의 장입니다.

예절교육, 건강교육, 공동체교육, 환경교육이 이루어집니다.

<p>Mon</p> <p>◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④팥콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯</p>	<p>◇ 하가초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:국내산 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우(암소)</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:국내산, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뽕장어,넙치(광어),참돔,우렁챙이(명게) 사용 안함!</p>			<p>2 Thu ● 5월 생일밥상</p> <p>친환경칼슘참쌀밥 쇠고기미역국(5.6.13.16) 숙주나물무침 오리불고기(5.6.13) 야채계란말이(1) 배추김치(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 646.5/24.7/100.6/3.2</p> <p>3 Fri</p> <p>친환경찰흑미밥 크림카레우동 (2.5.6.10.12.13.16.18) 감자아욱된장국(5.6.9) 닭다리데리야끼구이 (5.6.7.13.15.18) 취나물무침(5.6.13) 배추김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 695.1/33.0/228.8/3.3</p>
<p>6 Mon</p> <p>오월은 어린이날 우리들 세상</p> <p>어린이날 대체 휴일</p>	<p>7 Tue 저탄소그린밥상</p> <p>친환경쌀차수수밥 김치수제비국(5.6.9) 곤약메추리알장조림 (1.5.6.13) 쌈다시무초무침(5.6.13) 오렌지비건탕수육 (1.5.6.11.13) 백김치(9) 샤인머스켓푸딩 * 에너지/단백질/칼슘/철 703.1/26.4/192.7/3.6</p>	<p>8 Wed ● 수다날</p> <p>친환경 찰현미밥 어묵무국(1.5.6) 돼지갈비찜(5.6.10.13.18) 야채비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 건파래자반 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 613.2/26.8/134.8/3.9</p>	<p>9 Thu</p> <p>친환경찰흑미밥 버섯된장국(5.6.13.18) 청경채나물(5.6) 떡볶이(1.5.6.12.13) 크리스피함박스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 631.7/20.4/144.2/3.1</p>	<p>10 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 고기국수(2.5.6.10) 골뱅이야채무침(5.6.13) 치킨너겟&머드(1.2.5.6.15) 무김치(9) 청포도주스 * 에너지/단백질/칼슘/철 588.1/22.7/43.8/1.4</p>
<p>13 Mon</p> <p>친환경쌀찰기장밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.13.17.18) 분모자달걀비(5.6.13.15.18) 새우튀김&야채샐러드 (1.5.6.9.12) 배추김치(9) 시리얼요거트(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 691.6/26.0/232.9/4.5</p>	<p>14 Tue 저탄소그린밥상</p> <p>참치비빔밥(5.6.13.16.18) 유부팽이국(5.6) 식물성교자만두찜(5.6) 꽃맛샐러드(1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 김구이 레드벨벳케익(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.3/18.3/225.7/2.5</p>	<p>15 Wed</p> <p></p> <p>석가탄신일</p>	<p>16 Thu</p> <p>친환경차조밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 허브치킨샐러드 (1.2.5.6.12.15) 견과류멸치조림(4.9) 백김치(초)(9) 마크니커리&난 (2.5.6.10.12.13.16.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 528.8/27.8/83.7/1.9</p>	<p>17 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 오징어국(5.6.13.17) 오이소박이(13) 돼지고기숙주볶음(5.6.10.13.18) 미키크로켓감자구이(5.6.12) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 531.6/29.4/108.2/2.0</p>
<p>20 Mon</p> <p>친환경귀리밥 꽃게된장찌개(5.6.8.13.18) 수육/양념장(5.6.10.13) 쫄면이복만두 (1.5.6.10.16.18) 보쌈김치(9) 상추겹잎쌈 * 에너지/단백질/칼슘/철 535.8/30.1/169.3/4.2</p>	<p>21 Tue 저탄소그린밥상</p> <p>계란볶음밥(1.5.6.10.18) 우동맛쌀국수(1.2.5.6.9) 마늘종어묵볶음(1.5.6.13) 짜조롤(1.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 640.3/25.0/128.4/2.1</p>	<p>22 Wed ● 수다날</p> <p>제육덮밥(5.6.10.13) 고르곤사각피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 팽이버섯미소장국(5.6) 꼬들단무지무침 열대과일샐러드(1.2.5.6) 백김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 529.5/29.2/176.9/2.2</p>	<p>23 Thu</p> <p>친환경쌀차수수밥 매콤콩나물국(5) 고사리볶음(5.6) 한우버섯불고기 (5.6.13.16.18) 새우야채전(5.6.9.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.7/22.3/56.5/2.7</p>	<p>24 Fri</p> <p>친환경울무밥 햄모듬찌개 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 바베큐소스닭조림 (5.6.12.13.15) 모듬야채스틱(쌈장)(5.6.13) 멘보사구이(1.2.5.6.9) 열무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 568.1/30.1/148.5/2.4</p>
<p>27 Mon</p> <p>친환경칼슘참쌀밥 닭무우국(5.6.13.15) 모듬해초무침(5.6.13) 궁중떡볶이((5.6.13.16.18) 에그토르티야 (1.2.5.6.10.12.13.18) 무김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/25.9/139.8/6.2</p>	<p>28 Tue 저탄소그린밥상</p> <p>채소짜장밥(1.5.6.13.16) 조랭이떡국(1.5.6) 한입단무지 채소함박스테이크 (5.6.10.11.12.13.16) 배추김치(9) 미니바나나라떼(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 649.1/21.7/211.1/2.3</p>	<p>29 Wed ● 수다날</p> <p>밥/파래자반(13) 우동국/면(1.2.5.6.9) 오리엔탈어린이샐러드(1.2.5.6.12.13) 별집소시지구이(2.5.6.10.12.15.16) 배추김치(9) 뽕로요구르트(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.1/16.0/126.2/2.3</p>	<p>30 Thu</p> <p>친환경버섯카로틴밥 로제파스타(1.2.5.6.10.12.13) 복어채무국(5.6) 훈제오리(1.5.6.13) 시금치나물(5.6) 보쌈김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 696.8/29.4/142.4/3.6</p>	<p>31 Fri</p> <p>친환경비아찰현미밥 아욱된장국(5.6.9) 돼지고기콩나물볶음(5.6.10.13.18) 가지볶음(5.6) 참쌀귀바로우(1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 614.0/29.7/196.5/6.6</p>