



★ 면역력을 높이는 식습관, 골고루 먹어요!

1. 면역력이란?

우리 몸은 외부의 병원, 바이러스로부터 자신을 스스로 보호하는 강한 방어 체계를 가지고 있습니다. 이러한 시스템을 **면역**이라고 합니다. **면역력**은 그 힘을 이야기하는 것으로 **면역력이 높을수록 병에 걸릴 위험이 낮아집니다.** 균형 잡힌 식습관은 튼튼한 기초 체력을 만들어주며, 면역력을 길러줍니다. **면역력을 기르는 생활 습관**으로는 손씻기, 규칙적인 운동과 충분한 수면이 있습니다.

2. 골고루 먹어요!

규칙적인 식사와 골고루 먹는 식습관은 우리 몸을 튼튼하게 하여 **면역력을 길러줍니다.**

- 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기, 생선, 달걀, 콩류, 우유, 유제품을 균형 있게 먹어 건강을 유지해요.
- 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.



3. 올바른 손씻기 실천하기

★ 기후변화에 대비하는 우리들의 노력

1. 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식 찌꺼기 등을 말하며 전체 쓰레기 발생량의 28% 이상을 차지하고 있습니다.



2. 음식물 쓰레기로 인한 문제점?

- 환경 훼손
 - 에너지 낭비 및 온실가스 배출
 - 수거·처리 시 악취발생
 - 고농도 폐수로 수질오염
- 경제적 낭비
 - 식량자원가치/연간 약18조원
 - 처리비용 6천억원 이상
- 사회적 문제
 - 한식세계화에 걸림돌
 - 식량·곡물 지급률이 낮아져 농·축·수산물 수입증가



올바른 손씻기 6단계

*흐르는 물에 30초 이상!



- 1 손바닥을 마주대고 문질러 줘요
- 2 손등과 손바닥을 서로 문질러 줘요
- 3 손가락을 끼고 문질러 줘요
- 4 손가락을 마주잡고 문질러 줘요
- 5 엄지 손가락을 다른 손가락으로 둘러며 문질러 줘요
- 6 손톱 밑을 깨끗하게 문질러 줘요

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.**



3. 음식물 쓰레기를 줄이면 좋은 점?

■자원이 절약돼요.

- 음식물은 많은 자원을 들여서 만들어져요. 꼭 먹을 만큼만 만들어 남김 없이 먹는 것이 자원을 절약하는 지름길입니다.

■돈을 아낄 수 있어요.

- 남은 음식물 1톤을 수거해서 처리하는데 13만원이 듭니다. 음식물을 남기지 않는 것은 돈을 아끼는 것과 같아요.

■환경을 보호할 수 있어요.

- 음식물 쓰레기는 물을 오염시킵니다. 음식물을 남기지 않고 남긴 것을 알뜰하게 다시 쓰면 환경오염을 막아 깨끗하고 아름다운 우리나라를 만들 수 있어요.

🌿 음식물 쓰레기 줄이기 꼭 실천해요!

- 1 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.
- 2 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.
- 3 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

자료출처 : 바이러스에서 살아남기, 곰돌이co. (2009)/
 캐릭터로 배우는 영양소 도감, 이경애(2018)/
 영양과 식생활(1학년,2학년,5학년),경기도교육청/
 네이버 지식백과(음식백과)
 환경부, 대한영양사협회

2024. 5 학교급식 식단 안내

◇ 학교급식식재료 원산지 표시 안내! * 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 쇠고기:국내산(한우) * 고등어,오징어,미꾸라지,꽃게,참조기/가공품:국내산 * 아귀/가공품:국내산, 갈치/가공품:세네갈, * 낙지/가공품:베트남산, 주꾸미:베트남산, 명태:러시아산, 다랑어: 원양산 * 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산) * 양고기, 뽕장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함!		5/2 Thu	5/3 Fri	
		친환경귀리밥 콩나물국c(5.6) 알배기배추우침(5.6.13) 마라상귀(5.6.10.13) 삼치데리야끼구이(5.6.13) 도시락김 요거트&시리얼(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 606.6/26.5/224.1/2.7	친환경버섯카로틴밥 베트남쌀국수c(5.6.10.13.15.16.18) 닭다리바베큐조림(5.6.12.13.15.18) 고구마롤c(1.5.6) 배추김치(9) 파인애플 양파유자초절임(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 770.6/31.0/133.1/2.7	
5/6 Mon	5/7 Tue	5/8 Wed	5/9 Thu	5/10 Fri
대체공휴일	곤드레밥/양념장(5.6) 김치수제비국(5.6.9) 데리야끼갈릭미트볼(1.2.5.6.10.13.15.16) 브로콜리/초장(5.6.13) 콩나물불고기c(5.6.10.13) 짬두기(9) 카라멜와플(1.2.5.6.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 820.0/37.8/163.0/3.2	친환경차조밥 꽃계탕(5.6.8) 시금치나물 치즈불닭(2.5.6.13.15) 육전&양념간장(1.5.6.13.16) 배추김치&파김치(9) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.0/40.5/208.5/4.2	친환경흑미밥 시래기된장국(5.6) 명이나물 비빔국수c(5.6.9.13) 캠핑모듬구이&야채쌈(2.5.6.10.15.16) 배추김치(9) 초코우유(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.7/33.3/331.5/4.2	차수수밥 돈육등뼈감자탕(5.6.10.13) 고등어우조림(5.6.7) 탕평채(1.16) 뿌링클치킨&요거트드레싱c(1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 블루베리샐기 * 에너지/단백질/칼슘/철 818.6/43.4/163.6/3.4
5/13 Mon	5/14 Tue	5/15 Wed	5/16 Thu	5/17 Fri
참치마요셀프주먹밥c(1.2.5.6.9.13.16.18) 종합어묵국(1.5.6) 매콤떡볶이(1.2.5.6.10.13.16) 백순대야채볶음(2.5.6.10.13.16) 배추김치(9) 사과워터젤리 야채튀김(1.5.6.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 898.6/25.0/260.0/4.5	현장체험학습	부처님오신날	친환경영양잡곡밥(5) 브로콜리크림스프(2.5.6.13.16) 투움바파스타(1.2.5.6.9.10.12.13.16) 시저샐러드(1.2.5.6.10.12.13) 바베큐복합(5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 브라운브레드&버터(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 919.8/34.7/170.7/3.5	친환경녹차카테킨밥 닭곰탕(1.15) 호박고지볶음(5.6.13) 숯불돼지불고기(5.6.10.12.13) 갈치구이(2.5.6.12.13.16.18) 짬두기(9) 과일샐러드&요거트소스(2.11.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 667.1/45.1/189.2/3.2
5/20 Mon	5/21 Tue	5/22 Wed	5/23 Thu	5/24 Fri
친환경흑미밥 순대국밥(2.5.6.10.13.16) 메밀순우침(3.5.6) 오픈불고기(5.6.10.13.17) 파프리카당면잡채(1.5.6.10) 짬두기(9) 페스츰리에그타르트(1.2.5.6.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 895.6/43.4/115.4/7.0	친환경영양잡곡밥(5) 마라탕c(2.4.5.6.13.16) 메추리알돈육장조림c(1.5.6.10.13) 카레짬뽕(2.5.6.12.13.15.16) 아삭이고추우침(1.5.6.8) 배추김치(9) 떠먹는 골드키위* * 에너지/단백질/칼슘/철 680.6/38.4/149.9/5.1	오므라이스(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18) 미소된장국c(5.6) 황도야채샐러드c(2.5.6.11) 리얼치즈블록톤가츠/소스(1.2.5.6.10.11.12.16) 두부스팜조림(1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 비타민주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 881.7/34.7/258.6/4.6	친환경강황쌀밥 쇠고기미역국(5.6.16) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 들나물배우침(5.6.13) 총각김치(9) 구슬아이스크림(1.2.5) 치즈감자그라탕피자(2.5.6.12.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 741.4/33.8/239.7/3.0	짬&짜면(짜장)(2.5.6.10.13) 친환경찰현미밥(작은밥) 짬&짜면(짬뽕)(6.9.10.12.13.17.18) 단무지우침 탕수육&탕수소스(5.6.10.12) 배추김치(9) 망고스틱 * 에너지/단백질/칼슘/철 641.0/32.3/143.0/3.2
5/27 Mon	5/28 Tue	5/29 Wed	5/30 Thu	5/31 Fri
친환경글로렐라밥 낙지연포탕(5.6.18) 동파육(5.6.10.13) 새콤비빔만두(1.5.6.10.12.13.16.18) 멘보샤/칠리소스(1.2.5.6.9.12.13) 배추김치(9) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 731.7/41.8/192.6/5.0	친환경홍국쌀밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) 무화과연근조림c(5.6.13) 스트링치즈달걀말이(1.2.5) 오리훈제구이/우쌈(1.2.5.6) 배추김치(9) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 762.3/31.4/182.5/4.6	친환경찰보리밥 메밀소바(3.5.6.7.13.18) 콩치김치조림(5.6.9.13) 후라이드치킨&양념소스(5.6.12.13.15) 배추김치(9) 카당블루베리요구르트(2) 아프리카샐러드(1.2.5.6.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 833.7/32.2/274.7/5.1	친환경찰현미밥 녹두삼계탕(1.15) 숙주나물 열무배추겉절이(13) 제육볶음c(5.6.10.13.18) 참외 향도그(1.2.5.6.10.12.15.18) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.1/42.8/160.9/2.8	친환경차조밥 해물순두부찌개(1.5.9.13.17.18) 공피초우침(5.6.13) 닭오븐구이(5.6.12.13.15) 알감자버터구이(2) 배추김치(9) 누텔라코코넛토스트c(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 643.7/33.7/172.9/3.6

◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣 등의 알레르기 유발식품을 표시하였습니다. 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생은 식생활관으로 연락 주셔서 상황에 대체할 수 있도록 협조 부탁드립니다.(식생활관 ☎ 253-6944)