



## ★ 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





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

## ◆알레르기정보

①난류, ②우유, ③메밀, ④명품, 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)