

미세먼지 에 대해 알아보아요



출처 한국농수산식품유통공사

미세먼지란?

머리카락 굵기의 약 1/7정도(직경 10 μ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지로 한번 들이마시면 폐를 거쳐 혈관까지 침투하여 호흡기 질환을 악화시키고 긴시간 노출되면 폐암 발병율까지 높인답니다.



발생원인:

석탄, 석유 등 화석연료를 태울 때 또는 공장, 자동차 등의 배출가스



미세먼지가 우리몸에 미치는 영향



기침



가슴 답답함



호흡곤란



피부 가려움



안구건조, 눈 가려움

미세먼지 속 건강한 식품 보관법

1



조리구구는 세척, 살균하여 잔존 먼지 제거 후 보관·사용

2



포장되지 않은 과일이나 채소는 2분간 물에 담근 후, 흐르는 물에 30초간 씻고, 과일·채소용 세척제를 이용해 세척

3



포장되지 않은 식재료 및 조리된 음식은 덮개가 있는 용기에 옮겨 밀봉 보관

과일과 채소 섭취로 기관지 건강 지키는 법

수분과 비타민이 많은 우리 농산물 섭취로 미세먼지를 배출하고 기관지를 튼튼하게 할 수 있습니다. 어떤 농산물이 기관지에 좋을까요?

맵고 써도 기관지엔 굿! 양파/더덕



- ❖ 양파 껍질에 들어 있는 **퀘르세틴**이 염증을 치료하고 기관지를 튼튼하게 해요.
- ❖ 씹사름하지만 호흡기 질환에 최고인 더덕!
- ❖ 쓴맛의 원인인 **사포닌 성분**이 면역력을 높이고 기관지 점막을 촉촉하게 해요.

수분이 먼지를 씻어요! 배/무



- ❖ 수분 가득한 배는 달달하니~ 맛도 좋은데? **루테올린 성분**이 기침과 가래도 완화해 일석이조!
- ❖ 무는 비타민 C가 풍부해 환절기 감기를 예방하고 **시니그린**이 호흡기 점막을 자극해 점액 분비를 촉진해요

● 5월 식단안내 ●

월	화	수	목	금
<p>◇ 영양 및 원산지 정보 https://school.jbedu.kr/21 →알림마당→ 식생활관→ 이달의 식단 ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다! ◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다. ◇ 학교 사정과 식품 수급 상황에 따라 식단(식재료) 및 원산지가 변경될 수 있습니다. ◇ 식품 알레르기 정보 - 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합포함) 19.잣 ◇ 식생활관 현관에 급식소리함이 비치되어 있습니다. 학생들의 의견을 적극적으로 적어주세요.</p>			1일	2일
			근로자의 날 재량휴업일	재량휴업일
5일	6일	7일	8일	9일
		혼합잡곡밥(5) 건새우미역국*(5.6.9) 돈마호크(90g)(10) 배추김치(9) 김치토마토햄스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 우유생크림케익(노티드)(1.2.5.6) 4색 야채파클 * 에너지/단백질/칼슘/철 708.2/37.3/157.2/2.4	친환경흑미밥* 소고기무국(16) 야채계란찜(1.2) 가지무침 마라모듬햄볶음(1.2.5.6.10.15.16) 회오리감자(허니버터)(5.6) 배추김치(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 763.7/28.7/119.7/3.2	찰보리밥 (친환경) 돈육김치찌개(5.9.10) 쫄면야채무침(5.6.13) 파리코추닭살떡볶음(6.13.15)) 애호박버섯볶음(5) 배추겉절이(9.13) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 745.6/37.4/117.0/2.7
12일	13일	14일	15일	16일
혼합잡곡밥(친환경쌀)(5) 돈등뼈감자탕(10.13) 깻잎찜(5.6) 시금치무침 함초담은굴비(국산) 총각김치(9) 감자한도그(오븐)(1.2.5.6.10.16) * 에너지/단백질/칼슘/철 704.9/39.0/179.4/2.8	미니밥 동치미물냉면(1.3.5.6.16) 연탄직화간장불고기(5.6.10.13.18) 납작만두&야채초무침(1.5.6) 열무김치(9) 초록매실(캔) * 에너지/단백질/칼슘/철 879.3/24.8/110.9/3.4		혼합잡곡밥(친환경쌀)(5) 한우갈비탕&당면(16) 오이양파무침 미나리쭈꾸미볶음(5.6.13) 야채계란말이(1.5) 깍두기(9) 솔티카리멜팝콘(2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 769.1/34.0/107.0/5.3	김밥볶음밥(1.2.5.6.8.10.15.16) 맑은우동장국(1.2.5.6.7.9.18) 단무지* 모듬떡볶이(1.2.5.6.13) 에그마니카츠(1.5) 배추김치(9) 구슬아이스크림(초바)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 822.2/40.3/692.6/6.6
19일	20일	21일	22일	23일
친환경현미밥* 닭다리삼계탕(15) 골뱅이소면무침(5.6.13) 오이고추된장무침(5.6) 해물부추전(1.5.6.9.13.17) 배추겉절이(9.13) 사인머스켓젤리(로컬) * 에너지/단백질/칼슘/철 909.4/45.9/102.0/4.1	혼합잡곡밥(친환경쌀)(5) 참치김치찌개(5.9.16.18) 밀피유나베&겨자소스(13.16)) 무생채 공심채볶음(5.6.13.18) 비엔나야채볶음(2.5.6.10.12.13.15.16.18) 삼색꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 775.9/32.1/129.1/3.4	돈육마늘쫄볶음밥(창잉터우)(5.6.10.12.13.18) 마라탕(보통탕)(1.2.4.5.6.10.13.15.16) 미역줄기볶음(5) 등심짜바로우(1.5.6.10) 콘치즈그라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 제주감귤한라봉주스(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 859.4/28.5/228.6/8.4	친환경흑미밥* 소고기미역국(16) 치즈닭갈비(2.5.6.15) 양배추찜&저염쌈장(5.6) 두부계란구이/양념장(1.5.6) 총각김치(9) 화이트멜론(친환경) * 에너지/단백질/칼슘/철 694.9/35.6/221.9/3.8	후리카게양념밥(1.2.5.6.9.13.16.18) 맑은순두부국(1.5.9) 수육/저염쌈장(5.6.10.13) 상추부추겉절이(5.6) 낙지새우볶음&칼국수면(6.9) 보쌈김치(9) 딸바라떼(13) * 에너지/단백질/칼슘/철 746.6/57.2/197.5/5.3
26일	27일	28일	29일	30일
혼합잡곡밥(친환경쌀)(5) 얼갈이된장국(5.6) 얼큰돼지갈비찜(5.6.10.13) 잔멸치건과류볶음(4.5.6.13.14) 어묵잡채(1.5.6.13.18) 배추김치(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 670.5/24.4/295.8/3.4	찰수수밥(친환경쌀) 햄모듬찌개(부대찌개)(1.2.5.6.9.10.15.16) 갈치무조림 콩나물무침(5) 배추김치(9) 간소새우*(1.5.6.9.12.13) 요거타임(사과맛)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 845.9/37.8/339.5/3.8	팟타이볶음밥(1.5.6.8.9.13.17.18) 한우양지살국수(5.6.9.15.16.18) 양파초절임(13) 짜조&칠리소스(1.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(9) 모듬열대과일(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 729.7/25.1/148.0/3.8	혼합잡곡밥(친환경쌀)(5) 얼큰오징어무국(17) 청경채동파육(5.6.10.13) 멘보샤&칠리소스(1.5.6.9.12.13) 보쌈김치(9) 복숭아아이스티(텀블러데이)(11) 양배추샐러드&참깨흑임자D*(1.5.12) * 에너지/단백질/칼슘/철 894.1/39.7/147.1/2.5	현미보리밥 얼큰한우육개장(13.16) 상추겉절이*(5.6) 오징어초무침(17) 분모자찜닭(5.6.13.15.16) 총각김치(9) 수리취우유생크림떡(단오) * 에너지/단백질/칼슘/철 945.3/53.5/117.5/4.0

2025.5.30.

이일여자고등학교장(직인생략)