



임 실 통 신 문

임실군 임실읍 봉황로 64-12 / 교무실 643-5752 / 행정실 643-5753

가슴가득 희망을
꿈꾸고 스스로를
디자인하는 교육

■ 우리학교 12월 급식

- ▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신발달과 편식교정 등 식생활 개선을 위하여 **꼭고루 먹는 교육의 장**입니다.
- ▶ 12월 **친환경농산물**은 감자, 오이고추, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 단호박, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 느타리버섯, 팽이버섯, 브로콜리, 상추, 고구마이며 **친환경주식류**는 쌀, 찰쌀, 현미, 혼합잡곡, 찰보리, 찰흑미, 통밀, 귀리, 찰수수, 기장, 조각서리태, 적두, 참깨, 들깨이며 **로컬푸드**는 고춧가루, 건고추, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 치즈, 참기름, 들기름, 된장, 고추장, 참깨, 블루베리주스,입니다.

■ 학부모님과 함께 하는 학교급식

- ▷ 영양소식지는 학생과 함께 읽어 봅니다.
- ▷ 홈페이지에 게시된 식재료 원산지 및 영양량과 알레르기 유발식품을 확인하고 학교와 연계하여 학생의 식품 안전성을 확보 합니다.
- ▷ 싫어하는 반찬도 조금씩 먹어 보도록 가정에서도 편식 지도를 지속적으로 합니다.



급식 잔반 **zero!**

(매주 **수요일도 다 먹는날**)- 가정에서도 함께!

“**식습관**을 바꾸는 것만으로도
건강한 삶을 살 수 있습니다”

바나나 잿은 감기의 예방은 면역력 강화~!



감기예방을 위한 식생활 요령

1) 따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워집니다. 수분 섭취, 잊지 마세요!

2) 실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.



TIP. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

3) 면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.



TIP. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉬우므로 단맛이 도는 파프리카 등은 생으로 썰어서 섭취하도록 합니다.

3) 외출 후, 식사 전, 화장실을 다녀온 후 수시로 손을 씻어요.

