



2024년 6월 영양소식지

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

바른 인성으로
함께 디자인하는
임실초

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 높이는데 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.**



6월 학교급식 안내

▶ 학교급식은 좋아하고 먹고 싶은 음식을 먹는 것이 아니라 학생들의 건전한 심신 발달과 편식교정, 올바른 식품 선택능력 향상, 전통 식문화 계승 등 식생활 개선을 위한 **교육 활동**입니다.

▶ 6월 급식식재료

· **친환경농산물**: 감자, 부추, 숙갓, 애스타리버섯, 오이, 마늘, 당근, 대파, 조선무, 애호박, 양파, 양배추, 아욱, 고춧가루, 콩나물, 표고버섯, 양송이버섯, 숙주나물, 시금치

· **친환경주식류**: 백미, 찹쌀, 현미, 혼합잡곡, 기장, 통밀

· **로컬푸드**: 간장, 고추장, 된장, 두부, 유정란, 떡볶이떡, 치즈, 소시지, 요거트, 블루베리, 블루베리잼, 블루베리주스, 치즈, 참기름, 들기름, 참깨, 들깨, 들깨가루, 치즈돈가스, 치즈볼, 치즈스틱



★아침밥을 먹어야 하는 이유

가볍게 먹자!

단백질과 탄수화물이 들어있는 식품을 먹자!

지방이 많이 든 기름진 음식을 적게 먹자!

★아침밥은 이렇게 먹어요!

아침밥을 꼭 먹어요

아침밥을 먹으면 몸이 튼튼해져요

아침밥을 먹으면 집중력이 좋아져요

아침밥을 먹으면 배변활동을 도와줘요