



“배움이 즐겁고 행복한 우리들, 꿈과 희망을 키우는 이리동중학교”

## 5월 영양소식지



### 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

- 영양소**를 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 높이는데 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.**



[자료출처 : 전국영양교사회, 영양과 식생활-경기도교육청 허정림, 『재미있는 환경 이야기』, 가나출판사(2013) ]



### 음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

#### 음식물쓰레기 배출요령

- 물기를 꼭 짜서 최대한 수분을 제거한 후 배출하기
- 일회용 비닐봉지, 이쑤시개 등 음식쓰레기 외의 이물질은 제거하기
- 덩어리가 큰 수박등은 잘게 썰어 폐기물의 크기를 작게 하여 배출하기
- 음식물쓰레기 전용용기 또는 음식물쓰레기 종량제 봉투에 배출하기



#### 음식물 쓰레기 분리수거 하기

분리수거가 잘 된 음식물 쓰레기 는  
퇴비와 동물들의 사료로 만들어져서 지구를 살려요!



식물성 쓰레기  
퇴비로 만들어져요



동물성 쓰레기  
동물의 사료로 만들어져요

음식물쓰레기 배출량은 하루 평균 1만 6천톤이 발생하고,  
라면으로 환산하면 1억 2천개,  
삼겹살로 환산하면 8천 100만인분 인 거, 알고 있었나요?

## 전교생이 참여하는 남은 음식물 ZERO화 프로젝트!

1

딱! 먹을만큼만 받기



2

부족하면 그때 더 받기



3

편식하지 않고  
골고루 먹기



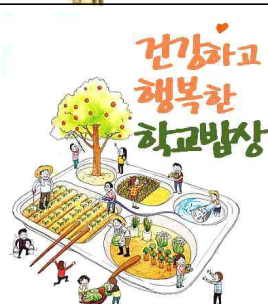
4

친구들이랑  
남김없이 맛있게 먹기





## 5월 학교급식 식단 안내



**5/1 Wed**  
비빔밥(5.6.13.16)  
콩나물국(5)  
도토리묵(양념장)(5.6)  
견과류멸치조림(4.5.6.9.13)  
고구마치즈돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추김치(9)  
미니초코링(1.2.5.6)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
751.9/28.5/167.8/3.5

**5/2 Thu**  
찰현미밥  
삼계탕(닭죽)(15)  
숙채(5.6.10.12.13.16)  
짜두기(9)  
참치김치볶음(5.6.9.16.18)  
생크림샐러드(1.2.5.11.12)  
사과워터젤리  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
848.1/32.2/125.6/3.2

**5/3 Fri**  
차수수밥  
나물김치국(5.9)  
콩나물무침(자율)  
오리불고기(5.6.13)  
크림스파게티(베이컨)(1.2.5.6.10.13.16)  
얼무김치(9)  
구운달걀  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
783.1/26.2/337.9/3.8

**5/6 Mon**  
**오늘은 어린이날**  
**우리들 세상**  
어린이날 대체 휴일

**5/7 Tue**  
찰현미밥  
국수국(1.5.6.9)  
장미채우침(자율)  
시른육고추장불고기(5.6.10.13)  
삼치데리야끼소스구이(5.6.13)  
배추김치(9)  
필드크림(13)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
877.6/44.9/174.3/3.5

**5/8 Wed**  
날치알김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)  
미역국  
오이부추무침(5.6.13)  
어묵야채볶음(1.5.6.13.18)  
달동튀김(5.6.13.15)  
짜두기(9)  
생크림수(1.2.5.6)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
836.0/41.0/226.9/3.5

**5/9 Thu**  
영양잡곡밥(5)  
마라탕(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)  
숙채두부무침(자율)(5)  
건파래볶음(13)  
편마로우(1.5.6.10.12.13.18)  
배추김치(9)  
골드파인애플  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
847.3/27.1/209.8/10.7

**5/10 Fri**  
기장밥  
건새우아욱국(5.6.9)  
치커리유자청샐러드(자율)(5.6.13)  
닭순살카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18)  
순대볶음(2.5.6.10.13.15.16)  
배추김치(9)  
얼려먹는요구르트(2)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
872.5/41.2/285.9/4.8

**5/13 Mon**  
찰보리밥  
북어콩나물국(5)  
민물새우시래기치짐(5.6.9.13)  
행버섯전(1.2.5.6.10.15.16)  
치즈볼닭(2.5.6.13.15)  
배추김치(9)  
바나나  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
888.3/49.9/326.7/3.3

**5/14 Tue**  
찰현미밥  
유부어묵국(1.5.6.7.9.10.13.16.18)  
돼지갈비찜(5.6.10.13)  
올드샐러드(1.5)  
오징어초무침(5.6.13.17)  
배추김치(9)  
춘권(1.5.6.10.16.18)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
915.4/58.0/255.6/3.6

**5/15 Wed**  
  
석가탄신일

**5/16 Thu**  
영양잡곡밥(5)  
바지락순두부국(1.5.6.9.10.12.13.17.18)  
비빔나물무침(자율)(5.6)  
쫄면야채무침(5.6.13)  
훈제오리야채볶음(5.6.13.18)  
배추김치(9)  
존드이북만두(1.5.6.10.16.18)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
922.4/45.3/192.0/6.2

**5/17 Fri**  
귀리밥  
대구지리(9.18)  
모듬숙회(자율)(5.6.13)  
돈육콩나물볶음(5.6.10.13)  
치킨너겟(1.2.5.6.15)  
배추김치(9)  
망고주스(13)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
873.4/49.1/174.4/3.8

**5/20 Mon**  
찰보리밥  
떡만두국(1.5.6.9.10.16.18)  
닭볶음(5.6.13.15)  
돼지고기가자볶음(5.6.10.13.18)  
수제햄볶음(2.5.6.10.13.15.16.18)  
배추김치(9)  
방울토마토(12)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
890.4/48.4/146.7/3.9

**5/21 Tue**  
영양잡곡밥(5)  
떡고기미역국(15)  
콩치김치조림(통조림)(5.6.9)  
참나물무침(자율)  
통등심돈가스(1.2.5.6.10.12.13.16)  
배추겉절이(9.13)  
미니글레이즈드(1.2.5.6)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
856.3/28.7/164.2/3.8

**5/22 Wed**  
짜장밥(5.6.10.13.16)  
계란실파국(1.9)  
오이부추무침(자율)(5.6.13)  
탕수육(1.5.6.10.12.13)  
배추김치(9)  
자두주스  
(공통양념)(5.6.13)  
단무지  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
743.9/40.9/166.6/3.0

**5/23 Thu**  
찰현미밥  
야채된장국(5.6.9.13.18)  
돼지갈비감자조림(5.6.10.13)  
청경채된장무침(5.6)  
매실갈매이(1.5.6.8)  
배추김치(9)  
소떡소떡(1.5.6.10.12.13.15.16)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
882.1/47.4/268.3/4.8

**5/24 Fri**  
옥수수밥  
햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18)  
메밀나물무침(3.5.6)  
케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18)  
갈치구이(2.5.6.12.13.16.18)  
얼갈이겉절이(13)  
꿀떡  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
841.3/33.4/137.8/3.0

**5/27 Mon**  
찰보리밥  
떡갈비자랑(5.6.10.13)  
떡갈비조림\*(1.5.6.13)  
그대된장국(5.6.9)  
오징어볶음(5.6.13.17)  
간자나(1.2.5.6.12.13.16)  
배추김치(9)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
721.9/41.0/179.2/3.6

**5/28 Tue**  
영양잡곡밥(5)  
머위돌깨탕(9)  
양배추찜(5.6)  
떡고기김치볶음(5.6.9.15)  
마파두부(5.6.10.12.13.18)  
총각김치(9)  
두부담은찰도그를(1.2.5.6.10.12.13.15)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
860.3/48.5/321.1/5.5

**5/29 Tue**  
떡갈비마요덮밥(1.5.6.10.13.15.16.18)  
그대된장국(5.6.9)  
상추부추돌깨무침(5.6)  
콩치구이(5.6)  
배추김치(9)  
베이컨피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16)  
바나나라떼(2)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
900.8/33.6/278.4/4.3

**5/30 Thu**  
찰현미밥  
베트남쌀국수(5.6.9.15.16.18)  
햄감자볶음(1.2.5.6.10.15.16)  
동파육(1.2.5.6.10.12.13.18)  
배추김치(9)  
포도워터젤리  
(공통양념)(5.6.13)  
모듬쌈(자율)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
789.7/47.2/152.3/4.0

**5/31 Fri**  
통밀밥(6)  
북어두부국(1.9)  
순살달걀찜(5.6.13.15)  
순두부김치볶음(5.6.9)  
깻잎김치(5.6.13)  
얼무김치(9)  
루딩(2)  
(공통양념)(5.6.13)  
\*에너지/단백질/칼슘/철  
879.6/47.3/324.9/5.3

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 (<https://school.jbedu.kr/iridong>) -> 학교소식 -> 식생활관  
◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣  
- 식품알레르기 학생은 의료기관 진료여부 및 가정에서의 관리상태를 꼭 알려 주시기 바랍니다.  
◇ 학교급식재료 원산지  
쌀:국내산, 김치류:국내산, 고춧가루(김치류):국내산, 쇠고기(종류):국내산(한우), 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쇠고기식육가공품:국내산, 돼지고기식육가공품:국내산, 닭고기식육가공품:국내산, 오리고기식육가공품:국내산, 미꾸라지:국내산, 낙지:베트남, 명태:러시아, 고등어:국내산, 갈치:세네갈, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 참조개:국내산, 주꾸미:베트남, 두부:국내산, 콩:국내산