



## 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 **발효식품**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.**



## 손 씻을 땐, 흐르는 물에 비누로 30초 이상!

손씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염예방방법입니다. 올바른 손씻기는 손에 있는 병원체를 효과적으로 없애주어 우리의 면역력을 높여주는 것뿐만 아니라 감염병을 절반으로 줄이는 가장 효과적인 방법입니다.



### [올바른 손씻기 6단계]



[자료출처 : 질병관리본부, 영양과 식생활-경기도교육청]

## 절기 이야기 (6월)

### 1. 단오(음 5.5)

단오는 우리나라 명절의 하나.

농경의 풍작을 기원하던 제삿날이었으나,

현재는 주로 농촌의 명절로서 수리취를 넣어 둥글게 절편을 하여 먹고 여자는 창포물에 머리를 감기도 하며 그네를 뛰고 남자는 씨름을 하는 풍습이 있습니다.



\* 절기음식: 수리취떡, 증편, 앵두화채, 창포주, 각서, 어알탕



## 이리서초등학교 학교급식 소식

### ● 6월 22일(수) 흔들도시락 이벤트 안내

재미있게 흔들고, 맛있게 먹는 추억의 흔들도시락 이벤트를 위해 뚜껑 있는 통(크기 15cm이상)을 준비해주세요. (준비 못 해오는 친구를 위해 여유분을 가져오는 배려심 ☺)

● 아픈 학생들을 위해 누룽지나 찹쌀죽을 제공하고자 합니다.

당일 오전11시까지 식생활관☎ 843-2779)이나 담임선생님을 통해 연락주시기 바랍니다.

2022년 6월		식생활 교육			
★사랑의 밥상 월요일		★소중한 밥상 화요일		★감사의 밥상 수요일은 다먹는날	
◇ 이리서초등학교 학교급식재료 원산지 표시 안내 * 쌀:익산시 유기농쌀 누룽지 : 국내산 * 콩:국내산, 두부(콩):국내산 * 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용) * 쇠고기, 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 * 고등어,오징어,아귀/가공품:국내산 오징어가공품:국산/수입 * 낙지/가공품: 중국, 베트남산 * 꽃게,주꾸미:베트남산 * 명태/가공품:러시아산 * 수산물가공품:국내산(진미오징어채:페루산) * 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔,조피볼락 사용 안함		6. 1  지방 선거		6. 2 <6월 생일축하밥상>  친환경 현미잡쌀밥. 들깨미역국.(5.6.13.) 단호박돼지갈비찜.(5.6.10.13.) 오이도라지생채(자율).(5.6.13.) 떡새우완자.(1.5.6.9.18.) 배추김치.(9.) 한라봉다쿠아즈.(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 555.1/22.5/106.3/3.9	
6. 3 단오  친환경 통밀쌀밥.(6.) 생새우아욱국.(5.6.9.) 부추잡채.(5.6.13.) 삼치구이(간장양념).(5.6.13.) 배추김치.(9.) 수리취구슬떡. 갯잎나물볶음(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 542.7/22.4/227.9/3.1					
		6. 7  친환경 홍미밥. 순두부탕, 양념장.(5.6.9.13.) 황기닭찜(순살).(5.6.13.15.) 청경채된장무침.(5.6.) 배추김치.(9.) 통새우만두.(5.6.9.10.) 브로콜리+초고추장(자율).(5.6.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 585.4/33.4/192.8/3.8		6. 8 <수다날>  콩나물퐁밥.(5.6.) 맑은 감자국.(5.6.) 치즈함박스테이크.(2.5.6.10.12.16.) 배추김치.(9.) 무생채(자율). 양념간장.(5.6.) 망고쥬스. * 에너지/단백질/칼슘/철 561.8/19.8/163.1/3	
6. 9  친환경 녹미밥. 돈육김치찌개.(5.6.9.10.13.) 들기름비빔국수.(5.6.13.) 고춧잎나물무침(자율).(5.6.) 훈제오리달걀말이.(1.) 열무김치.(9.) 웃당사과요구르트(로컬).(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 547.4/23.1/211.5/3.7		6. 10  친환경 현미잡쌀밥. 호박새우젓국.(5.6.9.) 한돈수육.(5.6.9.10.13.) 콩나물무침.(5.6.) 배추김치.(9.) 쌈장.(5.6.) 소시지푼은 떡구이. (2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 무말랭이김치(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 598.7/28.9/111.6/3.9			
6. 13  친환경 귀리밥. 콩나물김치국.(5.9.13.) 닭봉간장조림.(5.6.13.15.) 열무된장지짐(자율).(5.6.13.) 생선까스(명태순살).(1.2.5.6.13.) 총각김치.(9.13.) 초코라떼.(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 590.1/27.7/209.9/3.2		6. 14  친환경 현미잡쌀밥. 햄모듬찌개.(5.6.9.10.13.) 비름나물된장무침(자율)(5.6.) 떡잡채.(5.6.13.16.18.) 유린기.(2.5.6.15.) 배추김치.(9.) 수박. * 에너지/단백질/칼슘/철 589.6/25.1/199.5/8.1		6. 15 <수다날>  영양닭죽.(13.15.) 친환경 쌀밥(미니)-감자조림.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 수제식빵피자. (1.2.5.6.12.13.15.) 레몬슬러쉬. 울외장아찌 무침(자율).(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 578.2/22.6/237.4/2.7	
6. 16  친환경 녹두밥. 새알심만두국.(1.5.6.10.13.) 올방개묵무침.(5.6.) 쭈불고기.(5.6.10.13.) 배추김치.(9.) 멜론. 소이장조림(대체).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.7/32.2/154.3/3.1		6. 17  친환경 찰보리밥. 우렁된장국.(5.6.13.) 숙주들깨무침. 인삼오리불고기.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 알려먹는 슈퍼100-(2.) 호박익+우렁쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 576.5/26.3/287.9/4.1			
6. 20  친환경 오색현미밥. 쇠고기무국.(1.5.6.13.16.) 닭감자조림.(5.6.13.15.) 고소한 두부스틱. (1.5.6.12.13.) 배추김치.(9.) 식물성유산균요구르트.(2.) 애호박볶음(자율).(5.9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 569.1/28.6/147.7/2.7		6. 21  친환경 글로렐라쌀밥-호박익된장국.(5.6.9.13.) 도토리묵, 양념장(자율) (5.6.13.) 치즈닭갈비.(2.5.6.13.15.) 오징어김치전.(5.6.9.17.) 배추김치.(9.) 시원한 망고스틱. 포도워터젤리(망고 대체식). * 에너지/단백질/칼슘/철 601.5/28.4/200.4/3		6. 22 <수다날> 흔들도시락 이벤트  친환경 현미잡쌀밥. 건새우미역국(자율).(5.6.9.) 건파래볶음.(5.6.13.) 아몬드멸치볶음.(4.5.6.13.14.) 훈제닭다리살볶음.(15.) 스크램블드애그(비빔).(1.2.5.6.13.) 청포도(샤인머스켓)쥬스.(13.) 김치볶음.(9.) * 에너지/단백질/칼슘/철 565.7/27.7/231.9/4.5	
6. 23  친환경 녹미밥. 순살아귀탕. 바베큐돼지갈비찜.(5.6.10.12.13.) 미역줄기볶음.(5.6.13.) 배추김치.(9.) 얼음동동 미숫가루.(2.5.13.) 오이고추 파프리카쌈장무침(자율)(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 564.1/29.7/214.7/4		6. 24  친환경 찰기장밥. 채소감자탕.(5.6.13.) 새송이메추리알장조림.(1.5.6.13.) 오리스테이크.(1.2.5.6.12.13.) 배추김치.(9.) 사과쥬스(로컬). 모듬채소구이(자율). * 에너지/단백질/칼슘/철 562.8/25.3/218.1/4.8			
6. 27  친환경 영양장국밥.(5.) 참치김치찌개.(5.6.9.13.) 가지나물(자율).(5.6.13.) 감자채볶음. 한돈한우떡갈비.(5.6.10.13.16.) 열무김치.(9.13.) 아이스슈.(1.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 556/26.2/203.3/4.1		6. 28  친환경 홍미밥. 조랭이떡국.(5.6.13.) 양배추샐러드(자율).(1.5.6.12.13.) 한돈닭치볶음.(5.6.9.10.13.) 달고기순살까스.(1.2.5.6.13.) 백김치.(9.13.) 샤인머스켓푸딩. * 에너지/단백질/칼슘/철 587.7/29.5/88.2/2.3		6. 29 <수다날>  파래볶음밥.(13.) 꼬치어묵국.(1.5.6.13.) 머위대들깨탕(자율).(9.13.) 치즈돈까스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치.(9.) 오이깎두기.(13.) 한라봉소르베.(2.5.) * 에너지/단백질/칼슘/철 577.8/26.6/300.2/3.4	
6. 30  친환경 찰보리밥. 근대된장국.(5.13.) 한돈고사리볶음.(5.6.10.13.) 감자버터구이.(2.13.) 배추김치.(9.) 로제소스 떡볶이.(5.12.13.) 찐양배추+쌈장(자율).(5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 544.8/24.8/120.9/3.3					

★알레르기식품 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 6.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

☐ 식단 및 행사일정은 학교사정에 의해 변경될 수 있습니다.

2022. 5. 27

이리서초등학교장

“食”(음식)은 人(사람)을 + 良(좋아지게)합니다. 바른 식생활을 통해서 몸도 마음도 건강하고 아름답게...