



## 환절기 면역력 사수하기

일교차가 큰 환절기에는 **면역력**이 쉽게 떨어질 수 있습니다. 우리 몸은 급격한 기온 변화에 적응하기 위해 많은 에너지를 소모하게 되는데, 이 과정에서 면역세포에 할당되는 에너지가 줄어들기 때문입니다. **면역력이 떨어지면** 질병에 걸릴 위험이 높아지며, 이미 질환을 앓고 있는 경우에는 증상이 더욱 악화되기 때문에 특히 주의해야 합니다.

## 1. 면역력이 떨어지면...

- 암, 대사증후군, 당뇨, 심·뇌졸중, 자가면역질환, 우울증 등의 질병 유발
- 바이러스, 세균 감염질환
- 암세포 생성
- 스트레스 호르몬, 내장지방, 혈액 속 당과 지질, 염증 물질



## 2. 환절기 면역력 사수하기

**장 건강 활성화**

- 프로바이오틱스가 많이 들어있는 발효 음식 섭취하기
- 물 많이 마시기  
(권장섭취량 : 본인 체중(kg)\*30ml)

**체온 유지**

- 몸을 따뜻하게 유지하기  
(따뜻한 성질의 차, 족욕, 반신욕 등)
- 근력 기르기

**비타민 D 섭취**

- 말린 버섯, 청어, 갈치, 연어 등 섭취하기
- 매일 햇빛 15~20분 쬘기

**스트레스 관리**

- 미소 짓는 연습 하기  
(스마일, 개구리~ 등의 단어로 미소)
- 긴장을 완화시키는 4,7,8 호흡법 활용하기  
(4초 동안 코로 숨을 들이마시고, 7초간 참으며, 8초 동안 입으로 후~ 내뿜음)

**질 좋은 수면**

- 숙면을 하면 면역세포가 활성화 되므로 10시 이전 취침하기

**파이토케미컬 섭취**

- 여러가지 색의 채소 매일 섭취하기

## 5월의 제철음식



## 1. 매실

5월의 매실은 배탈이나 식중독을 치료하고, 피로를 해소하는 효과를 가지고 있습니다. 매실을 이용한 음식으로는 씨와 분리하여 설탕과 함께 만드는 **매실장아찌**와 매실과 설탕으로 만드는 **매실청**이 있으며, 매실청은 반찬을 만들 때도 사용합니다.

이처럼 우리 주위의 많은 음식에서 매실을 찾아볼 수 있습니다.



## 2. 다슬기

**다슬기**는 민물에서 서식하며, 특히 깊고 물이 차며 물살이 센 곳에서 잘 서식합니다. 깨끗한 물에서 자라는 다슬기는 녹색 빛깔이 고운 식재료입니다. 국으로 끓여 먹거나 무침 등으로 조리하여 먹는 다슬기는 부추와 궁합이 좋아서 다슬기국에 부추를 넣어 먹으면 좋습니다. 또한, 저지방 고단백 음식으로 다이어트에도 좋습니다.

## 세계의 다양한 어린이날



**5월 5일은 어린이날!** 이날은 소파 방정환 선생님이 어린이들의 인권을 지키기 위해 처음 제정했습니다. 이처럼 즐거운 어린이날을 다른 나라의 친구들은 언제, 어떻게 즐기는지 알아보까요?

**[ 튀르키예 4월 23일 ]** 튀르키예의 어린이날은 독립 기념일과 같은 날입니다.

**[ 일본 (여)3월 3일 (남)5월 5일 ]**

일본은 3월 3일을 여자 어린이날로, 5월 5일을 남자 어린이날로 나누어 기념하고 있습니다. 잉어 모양의 장식을 장대에 걸어 지붕 위에 두기도 하고, 궁중 의상을 입힌 인형으로 집안을 꾸며 아이의 성공과 건강을 기원하기도 합니다.

**[ UN이 정한 세계 어린이날 / 11월 20일 ]**

1925년 '아동 복지를 위한 세계 회의'가 열릴 때 제정한 것입니다.



## 5월 학교급식 식단 안내



		<b>5/1 Wed 수다날</b> 친환경귀리밥 쇠고기미역국(5.6.16) 골뱅이곤약무침(5.6.13) 열무된장무침(5.6) 순살닭강정(1.4.5.6.12.13.15) 배추김치(완)(9) 생일케이크(초코공블리)(1.2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 672.5/45.1/357.6/4.7	<b>5/2 Thu</b> 오리고기보양식덮밥(5.6.13.18) 김치콩나물국(5.9) 갈치감자조림 애호박&동근편전(1.2.5.6.10.15.16) 배추김치(완)(9) 아삭아삭배 * 에너지/단백질/칼슘/철 595.2/32.1/173.8/3.7	<b>5/3 Fri</b> 나시고랭볶음밥(1.5.6.9.13.15.18) 단호박스프(2.5.6.13) 식물성미트스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16) 청포도리코타치즈샐러드(2.5.6.12) 배추김치(완)(9) 아이스크림(밀크베리베리)(1.2.5) * 에너지/단백질/칼슘/철 652.2/25.8/213.7/2.6
<b>5/6 Mon</b> <b>어린이날 대체휴일</b> 	<b>5/7 Tue</b> 친환경찰기장밥 떡만두국(1.5.6.10.16.18) 콩치무조림 비름나물무침(5.6) 회오리감자(5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 687.4/24.3/192.1/4.5	<b>5/8 Wed 수다날</b> 채소자장밥(1.5.6.13.16) 크래미계살스프(1.5.6.13.18) 한입단무지 간쑤새우(1.5.6.9.12.13.18) 식물성한식교자만두(1.5.6.10.15.16.18) 썬배추겉절이(9.13) * 에너지/단백질/칼슘/철 574.6/19.2/218.2/5.8	<b>5/9 Thu</b> 친환경발아현미밥 청국장찌개(5.9) 수육/상추쌈(5.6.10) 콩나물파채무침(5) 새송이애호박볶음 보쌈김치(완)(9) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.2/32.7/277.4/4.6	<b>5/10 Fri</b> 친환경녹차카테킨쌀밥 복어두부국(5) 순살닭갈비(5.6.15) 삼치카레구이(2.5.6.12.13.16.18) 찰보리빵(1.2.5.6) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 654.2/36.4/157.6/1.9
<b>5/13 Mon</b> 친환경찰흑미밥 아욱된장국(5.6) 돈육고추장불고기(5.6.10) 해물쪽파전(1.5.6.9.13.17) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 525.1/27.4/206.5/2.6	<b>5/14 Tue</b> 친환경차조밥 순두부찌개(5.13.18) 머위대들깨볶음 참치김치볶음(5.9) 허니킹순살치킨(15) 뽕뽕(자두) * 에너지/단백질/칼슘/철 629.8/32.1/257.1/4.0	<b>5/15 Wed 수다날</b> <b>석가탄신일 / 스승의날</b> 	<b>5/16 Thu</b> 친환경통밀밥(6) 쫄면수제비국(5.6.8.9.13.17) 도라지오이초무침(5.6.13) 치즈라따두이(2.5.6.12.13) 깍두기(완)(9) 우리밀사쪽빵(2.5.6) * 에너지/단백질/칼슘/철 628.0/26.9/173.8/2.8	<b>5/17 Fri</b> 친환경작은쌀밥 메밀소바(온)(3.5.6.7.13.18) 가지나물(5.6) 닭봉양념구이(5.6.12.13.15) 열무김치(완)(9) 대추방울토마토(12) * 에너지/단백질/칼슘/철 686.4/34.8/188.9/4.4
<b>5/20 Mon</b> 친환경찰기장밥 돼지등뼈장자탕(5.6.10.13) 시금치나물 우엉어묵파프리카볶음(1.5.6) 갈릭연어스테이크(5.6.13) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 519.7/24.9/120.1/2.2	<b>5/21 Tue</b> 마크니카레밥&난(2.5.6.10.12.13.16.18) 유부우동국(5.6.7.18) 취나물무침(5.6) 탄두리치킨(2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기(완)(9) 애플양고라메(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 709.7/33.5/325.5/4.4	<b>5/22 Wed 수다날</b> 친환경조각서리대밥(5) 오징어무국(17) 두부양념조림(5.6) 매생이달걀말이(1.5) 으깬감자구이/요거트마요S(1.2.5.13) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 535.0/29.3/229.9/4.5	<b>5/23 Thu</b> 친환경차조밥 오리탕 돼지갈비찜(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6) 배추김치(완)(9) 떡먹는골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.5/27.1/82.9/3.3	<b>5/24 Fri</b> 친환경통밀밥(6) 쇠고기무국(5.6.16) 병어감자조림 파리고추멸치볶음(5.6) 납작왕만두구이(1.5.6.10.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 610.7/27.8/292.3/4.4
<b>5/27 Mon</b> 친환경팔찰밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.15.16) 구이김(바다향) 바베큐닭봉구이(5.6.12.13.15) 깍두기(완)(9) 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 594.2/29.0/143.0/2.1	<b>5/28 Tue</b> 친환경밤밥 아귀매운탕(5.9) 미나리나물 콩고기버섯불고기(1.5.6) 배추김치(완)(9) 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.3/30.9/237.4/6.0	<b>5/29 Wed 수다날</b> 친환경곡수수밥 우렁된장찌개(5.6) 오향장국/상추쌈(5.6.10) 숙주나물 마라로제떡볶이(1.5.6) 총각김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 635.7/29.9/350.6/4.5	<b>5/30 Thu</b> 친환경율무밥 육개장(사골)(16) 알감자조림(5.6) 카프레제샐러드(2.12.13) 리얼치즈블럭돈가츠(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 배추김치(완)(9) * 에너지/단백질/칼슘/철 630.0/29.2/312.8/3.1	<b>5/31 Fri</b> 문어밥/양념장(5.6.13) 연두무달걀국(1.5) 쫄면야채무침(5.6.13) 생선까스/감귤타르타르S(1.5.6.13) 배추김치(완)(9) 요구르트(이오)(2) * 에너지/단백질/칼슘/철 580.2/32.3/320.4/3.4

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.jangdong.es.kr>→알림마당→맛있는점심→급식게시판

◇ 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

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!

◇ 학교 사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.