



## 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 쬐기



#### 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

## 봄철,

## 면역력을 높이는 제철 음식

### 1. 딸기

과일 중에서 비타민C가 풍부한 과일로 적당한 크기의 딸기 4개(약 70g)만 먹어도 하루의 필요량을 섭취할 수 있다. 딸기의 영양가를 손실 없이 섭취하기 위해서는 설탕을 뿌리지 않고 먹는 것이 좋다. 대신 꿀이나 우유, 요구르트와 함께 먹으면 영양소의 흡수가 잘된다.



### 2. 주꾸미

주꾸미는 다리가 8개로 문어과에 속한다. 주꾸미는 산란기인 5~6월이 가장 맛이 좋다. 주꾸미에 있는 타우린은 피로를 풀어주며, 두뇌 발달에 도움이 되는 DHA를 풍부하게 함유하고 있어 노인과 성장기의 어린이에게 좋은 식품이다.



### 3. 오렌지

제철인 오렌지에는 과즙이 풍부하다. 오렌지는 과육이 부드럽고 무게가 많이 나가는 것을 고르며, 주스보다는 과육으로 섭취하는 것이 좋다. 오렌지에는 비타민C, 비타민A, 섬유질이 풍부해서 감기 예방, 피로회복, 피부미용에 좋다.



### 4. 취나물

취나물은 알싸한 특유의 향과 맛으로 식욕을 돋으며, 체내의 염분을 배출시키는 봄 채소로 3~5월이 제철이다. 취나물을 고를 때 잎이 밝은 연녹색이면서 싱싱하고 뒷면에 윤기가 흐르며, 부드러운 것이 좋다. 종류로는 참취, 곰취, 미역취 등이 있다.



자료출처 : 영양과 식생활-경기도교육청  
 네이버 지식백과(음식백과)  
 풀무원푸드머스 급식자료실



## 5월 학교급식 식단 안내



5/1 <b>Mon</b>	5/2 <b>Tue</b>	5/3 <b>Wed</b> 수다날	5/4 <b>Thu</b>	5/5 <b>Fri</b>
친환경찰기장밥 육개장(13. 16.) 시금치나물 수제과일탕수육(1.2.5.6. 10. 13. 18.) 배추김치(완)(9. 13.) 빅썬음료(사과)(5. 13.)	친환경찰보리밥 바지락미역국(5.6. 13. 18) 청경채겉절이(9. 13.) 오리불고기(5.6.) 행부추계란말이(1.2.5.6. 10. 15. 16.) 총각김치(완)(9. 13.)	단호박카레라이스(2.5.6. 10. 13. 16.) 북어두부국(5. 13.) 머위임우침(5.6.) 과일요거트샐러드(1.2.4. 5.6.8. 12. 13. 18.) 순살닭갈정(1.2.4.5.6. 12 . 13. 15. 16. 18.) 배추김치(완)(9. 13.)	버섯카로틴쌀밥(친) 삼색수제비국(5.6.9. 13.) 갈치무조림 삼겹살구이/상추쌈(5.6. 1 0. 13. 16. 18.) 배추김치(완)(9. 13.) 구슬아이스크림(미니멜츠 (1.2.5.)	
5/8 <b>Mon</b>	5/9 <b>Tue</b>	5/10 <b>Wed</b> 수다날	5/11 <b>Thu</b>	5/12 <b>Fri</b>
친환경귀리밥 사골떡만두국(1.5.6. 10. 1 3. 16. 18.) 취나물우침(5.6.) 콩치김치조림(9. 13. 18) 깍두기(완)(9. 13.) 알감자버터구이(2.5.)	친환경훈장참국밥(5.) 아욱된장국(5.6.9. 13. 18) 돈육고추장불고기(5.6. 10 . ) 해물파전(1.5.6. 17.) 배추김치(완)(9. 13.) 참외	김밥볶음밥(1.2.5.6. 10. 1 3. 16.) 베테랑갈국수(5.6.9. 13. 1 6.) 우리밀버섯만두찜(1.5.6. 10. 16. 18.) 반달단무지 열무김치(완)(9. 13.) 식물성유산균요구르트(2)	클로렐라쌀밥(친) 돈육김치찌개(5.9. 10. 13. 16. 18.) 양상추오렌지샐러드(1.2.5.6 . 12.) 두부한돈함박스테이크(1.2.5 . 6. 10. 12. 13. 15. 16. 18) 깍두기(완)(9. 13.) 갈릭파이(1.2.5.6. 13. 16)	친환경찰현미밥 해물짬뽕국(6.8.9. 13. 17. 18.) 오복지무침 고추잡채/주머니꽃빵(1.5 . 6. 10. 13. 14. 18.) 참쌀탕수육(1.6. 10. 11) 배추김치(완)(9. 13.)
5/15 <b>Mon</b>	5/16 <b>Tue</b>	5/17 <b>Wed</b> 수다날	5/18 <b>Thu</b>	5/19 <b>Fri</b>
옥수수밥(친) 우렁된장찌개(5.6. 13. 18) 오향장육/파채우침(2.5.6 . 10. 13. 18.) 숙주나물 로제떡볶이(1.2.5.6. 10. 1 2. 13. 15. 16. 18.) 총각김치(완)(9. 13.)	칼슘참쌀밥(친) 대구매운탕(5.9. 13.) 안동식찜닭(5.6.8. 13. 15. 16. 18.) 사과소스미트볼조림(1.2. 5.6. 10. 15. 16.) 도토리묵야채우침(5.6. 18 . ) 배추김치(완)(9. 13.)	친환경찰흑미밥 브로콜리스프(2.5.6. 13. 16) 연어그린샐러드*(1.5.6. 13) 수제등심돈까스(1.2.5.6. 10 . 12. 13. 16. 18.) 배추김치(완)(9. 13.) 식빵피자(1.2.5.6.9. 10. 12. 13. 15. 16.)	친환경물우밥 전통순대국(2.5.6.9. 10. 1 3. 16.) 야채계란찜(1.2.) 야채스틱/오이고추쌈(5.6 . 13. 16. 18.) 순살전갱이고추장구이(5. 6. 13.) 깍두기(완)(9. 13.) 사과	작은쌀밥(친) 매일소바(온)(3.5.6. 13) 눈꽃치즈닭갈비(2.5.6. 12 . 13. 15. 16. 18.) 갈비만두찜(1.5.6. 10. 16. 18.) 열무김치(완)(9. 13.) 매실주스(컵)
5/22 <b>Mon</b>	5/23 <b>Tue</b>	5/24 <b>Wed</b> 수다날	5/25 <b>Thu</b>	5/26 <b>Fri</b>
친환경팔찰밥 부대찌개(1.2.5.6.9. 10. 1 3. 15. 16. 18.) 바베큐닭다리구이(5.6. 12 . 13. 15. 18.) 미역줄기볶음 구이감(들기름김)(13) 깍두기(완)(9. 13.)	친환경차조밥 오리탕(13.) 조랭이떡돈육갈비찜(1.2.5. 6. 10. 13. 16. 18.) 골뱅이소면우침(5.6. 13. 17. 18.) 짜리고추멸치볶음(5.6. 13.) 배추김치(완)(9. 13.) 모듬포도	작은쌀밥(친) 베트남쌀국수(5.6. 15. 16. 18) 임새만두찜(1.5.6. 10. 16. 18) 썩갠나물 김치볶음(9. 13. 18.) 새우짜조림/칠리S(1.5.6.8.9 . 12. 13.) 멸기침묵특탈기라떼(1.2.)	완두콩밥(친) 돼지등뼈감자탕(5.6. 10. 13. 18 . ) 마파두부조림(5.6. 10. 12. 13. 1 8.) 콩나물우침(5.) 목화송탕수육(1.5.6. 10. 11. 12 . 13. 15. 18.) 갯김치(완)(9. 13.)	열무보리비빔밥(5.6.9. 13 . ) 건새우미역국(5.6.9. 13. 1 8.) 소이콩꾸덕(15.) 깍두기(완)(9. 13.) 새알팔죽 각종양념류(1.5.6. 12. 13. 18.) 머스크멜론
5/29 <b>Mon</b>	5/30 <b>Tue</b>	5/31 <b>Wed</b> 수다날		
홍국쌀밥(친) 청국장찌개(5.9. 13. 18) 미나리초무침(5.6. 13.) 한우파채불고기(2.5.6. 13. 16. 18.) 우리밀초코크런치케이크(1. 2. 5. 6. 13.) 배추김치(완)(9. 13.)	오색찰현미밥(친) 쇠고기무국(5.6. 13. 16.) 모듬부각(5.6.) 참치김치볶음(9. 13. 18.) 아비꼬카레우동(2.5.6. 10. 1 2. 13. 16. 18.) 두부양념구이(5.6. 18.)	대게살볶음밥(1.2.5.6.8. 1 0. 13. 15. 16. 18.) 달걀실파국(1.9. 13.) 짜장소스(5.6. 10. 13. 16.) 배추김치(완)(9. 13.) 생갯잎김치(완)(9. 13. 18.) 아삭아삭배		

- ◇ 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, ⑱조개류굴, 전복, 홍합 포함 ⑲잣
- ◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!
- ◇ 학교사정과 식품수급 상황에 따라 식단 식재료 및 원산지가 변경될 수 있습니다.