

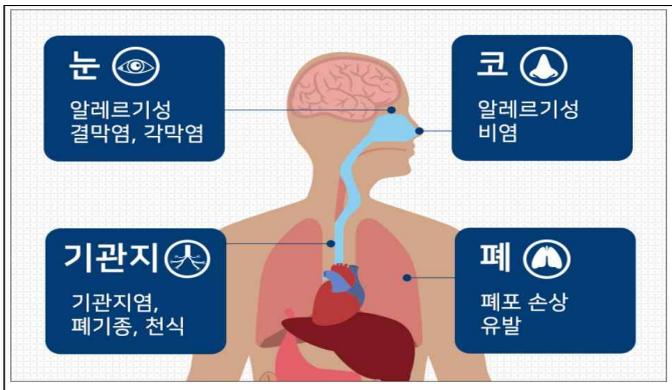


미세먼지 예방에 도움이 되는 식품

대기의 불청객 미세먼지, 무엇인가요?

머리카락 굵기의 약 1/7정도(직경 10 μ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, 기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기 질환을 유발하므로 주의해야 합니다.

건강에 미치는 영향은?



식품으로 미세먼지를 예방해요!

1. 혈액을 맑게 해주는 미나리

비타민과 무기질이 풍부하게 함유된 미나리는 체내 중금속을 흡수해 몸 밖으로 배출하는데 도움

2. 독소 배출에 도움이 되는 마늘

마늘에 함유된 알리신이라는 성분은 미세먼지로 인해 체내에 쌓인 중금속 등의 각종 독소들을 체내로 배출하는데 도움을 주어 노폐물이 쌓이는 것을 억제

3. 기도의 염증을 완화시켜주는 고등어

오메가-3 지방산이 풍부한 고등어는 기도의 염증을 완화시키고, 폐질환 증상을 개선하는데 도움

4. 기관지에 좋은 모과

모과에 함유된 아미그달린이라는 성분은 기관지에 낀 가래를 줄여주는 작용을 하여 목감기 증상을 완화하고 기침을 멎게 하는 데 효과적

5. 중금속을 배출하는 녹차

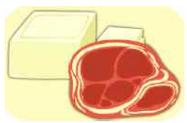
녹차에 함유된 탄닌성분은 미세먼지로 인해 체내에 유입된 중금속을 배출하는 역할과 기관지 내 미세먼지를 씻어내어 소변으로 배출시키는 효과



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 섭취**하여 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.

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



5월 학교급식 식단 안내



<p>◇ 경남초등학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!</p> <p>* 쌀:친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산</p> <p>* 배추김치(고춧가루):국내산(찌개용,반찬용)</p> <p>* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산</p> <p>* 쇠고기:국내산 한우</p> <p>* 고등어,오징어,꽃게,참조기,전복,부세,가리비,방어:국내산</p> <p>* 갈치/가공품:세네갈, 아귀,조피볼락(우럭)/가공품:국내산</p> <p>* 낙지,주꾸미/가공품:베트남산, 명태/가공품:러시아산,</p> <p>* 다랑어/가공품: 원양산, 수산물가공품:국내산(오징어채:페루산)</p> <p>* 양고기,미꾸라지,뱀장어,넙치(광어),참돔,우렁쌈이(명게) 사용 안함!</p>		<p>◇ 알레르기 정보 -</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣</p>		<p>5/2 Thu</p> <p>해물볶음밥(1.9.13.17) `열무버섯된장국(5.6.9.13)` 닭wing후라이드(1.5.6.15) 배추김치(9) 오이부추무침(5.6.13) 에너지/단백질/칼슘/철 626.4/32.6/253.9/3.4</p>	<p>5/3 Fri</p> <p>현미찰쌀밥(친환경) 햄모듬짜개.(1.2.5.6.9.10.13) 계란장.(1.5.6.13) 새송이깻잎무침.(5.6) 가자미살양념구이.(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(9) 구슬아이스크림(1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 696.9/30.7/167.8/2.7</p>
<p>5/6 Mon</p> <p>오월은 어린이날 우리들 세상 어린이날 대체 휴일</p>	<p>5/7 Tue</p> <p>차수수밥(친환경) 쇠고기미역국(5.6.16) 단호박돈갈비찜(5.6.10.13) 골뱅이야채초무침(5.6.13) 피망당면잡채(5.6.10.13) 배추김치(9) 모듬과일.(12) *에너지/단백질/칼슘/철 626.0/23.7/144.8/3.6</p>	<p>5/8 Wed 수다날</p> <p>야채비빔밥(5.6.10) 열같이된장국(5.6.9) 닭봉김치조림(5.6.9.13.15) 볶음고추장(5.6.13.16) 달걀후라이(1.5) 부추무생채(13) 포도워터젤리 *에너지/단백질/칼슘/철 667.8/39.0/229.1/3.9</p>	<p>5/9 Thu</p> <p>찰기장밥(친환경) 동태찌개.(5.6) 돼지고기편육(5.6.10.13) 상추오이스틱/쌈장(5.6.13) 카레감자채볶음(2.5.6.12.13.16.18) 배추김치(9) 메이플피칸파이(1.2.5.6.14) *에너지/단백질/칼슘/철 663.8/29.6/139.8/4.1</p>	<p>5/10 Fri</p> <p>찰보리밥(친환경) 닭개장(5.6.15) 시금치버섯무침(5.6) 모듬소시지야채볶음(2.5.6.10.13.18) 두부커들렛/소스(1.2.5.6.12.13.16) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 671.5/29.4/140.4/3.9</p>	
<p>5/13 Mon</p> <p>찰흑미밥(친환경) 김치콩나물국(5.6.9.13) 치커리사과무침(5.6.13) 양송이치즈오믈렛(1.2.5.12) 돼지갈비양념구이(5.6.10.13) 배추김치(9) 떠먹는요구르트(2) *에너지/단백질/칼슘/철 645.6/28.9/271.3/3.0</p>	<p>5/14 Tue</p> <p>찰홍미밥(친환경) 건새우아욱국(5.6.9) 바베큐쪽박(5.6.10.12.13.16) 애호박버섯볶음(5.9) 고등어카레구이(2.5.6.7.12.13.16.18) 배추김치(9) 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 685.1/34.7/214.4/3.1</p>	<p>5/15 Wed</p> <p>석가탄신일</p>	<p>5/16 Thu</p> <p>우리밀밥(친환경)(6) 낙지연포탕(5.6.9.13) 순살닭감자조림(5.6.13.15) 양배추새콤무침(5.6.13) 한입군만두(1.5.6.10.16.18) 배추겉절이(9) 과일(체리) *에너지/단백질/칼슘/철 663.3/34.1/141.2/7.9</p>	<p>5/17 Fri</p> <p>현미찰쌀밥(친환경) 우렁호박잎된장국(5.6.9) 마늘쫀어묵볶음(1.5.6.13) 숙주김가루무침 치즈돈가스/소스.(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(9) 양송이스트/스틱마늘빵.(2.5.6.13.16) *에너지/단백질/칼슘/철 668.4/25.7/221.4/3.1</p>	
<p>5/20 Mon</p> <p>차수수밥(친환경) 황태들깨미역국(5.6.9) 파프리카오이스틱/쌈장(5.6.13) 돈육파채불고기.(5.6.10.13) 로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 과일(사과) *에너지/단백질/칼슘/철 711.3/27.6/175.5/2.4</p>	<p>5/21 Tue</p> <p>귀리밥(친환경) 콩나물무채국.(5.9) 안동식찜닭(5.6.13.15.18) 시금치무침.(5.6) 코다리살강정(5.6.12.13) 배추김치(9) 쿠키아이스슈.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 736.4/50.4/249.1/4.1</p>	<p>5/22 Wed 수다날</p> <p>치킨마요덮밥(1.5.6.13.15) 두부팽이버섯국(5.6.9) 간장깻잎(5.6) 쫄면야채무침.(5.6.13) 배추김치(9) 애플망고쥬스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 721.2/34.7/228.9/4.8</p>	<p>5/23 Thu</p> <p>찰보리밥(친환경) 쇠고기무국(5.6.16) 감자달걀프리카타(1.2.5.6.10.12) 콩나물냉채(1.5.6.8.13) 오징어볶음(5.6.13.17) 배추김치(9) 참외 *에너지/단백질/칼슘/철 694.5/34.1/190.7/3.3</p>	<p>5/24 Fri</p> <p>우리밀밥(친환경)(6) 근대된장국(5.6.9) 오리훈제야채무침.(1.2.5.6.13) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 온두부(5) 새송이버섯구이(5.6) 숙개떡 *에너지/단백질/칼슘/철 753.8/31.9/172.6/5.1</p>	
<p>5/27 Mon</p> <p>찰홍미밥(친환경) 한방닭곰탕.(5.6.15) 갈치부조림.(5.6.13) 미니떡갈비피망구이.(1.2.5.6.10.13.18) 비름나물(5.6.13) 배추김치(9) 방울토마토(친환경)(12) *에너지/단백질/칼슘/철 655.2/32.3/192.0/4.1</p>	<p>5/28 Tue</p> <p>찰흑미밥(친환경) 청국장짜개(5.6.9.13) 돼지고기콩나물찜.(5.6.10.13) 도토리묵야채무침(5.6.13) 건파래볶음 배추김치(9) 에그타르트.(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 688.6/28.5/217.8/5.4</p>	<p>5/29 Tue 수다날</p> <p>하이라이스.(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 북어채국(1.5.9) 숙주유자단무지무침. 마늘간장치킨.(1.2.5.6.12.13.15) 배추겉절이(9) 웃담요구르트(사과)(2) *에너지/단백질/칼슘/철 670.9/34.9/240.2/2.5</p>	<p>5/30 Thu</p> <p>팔찰밥(친환경) 해물짬뽕국.(5.6.9.13.17) 돼지목살양념구이/어린이 앞(5.6.10.13) 브로콜리볶음.(5) 함초김구이 배추김치(9) 사과황도샐러드.(11.13) *에너지/단백질/칼슘/철 606.5/35.7/168.2/3.3</p>	<p>5/31 Fri</p> <p>현미찰쌀밥(친환경) 국수장국.(1.5.6.9) 참나물된장무침(5.6) 혼합견과류멸치조림.(9.13.14) 양송이김치볶음(9.13) 오리주물럭(5.6.13) 과일푸딩(포도) *에너지/단백질/칼슘/철 721.6/24.3/164.9/3.3</p>	

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://school.jbedu.kr/jb-jeongnam>-학교소식-급식-급식계시판(식단)
 ◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.