

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.

버섯은 우리 몸의 세포를 노화시키는 활성산소를 제거하고 면역력을 높여줘요.

마늘에 들어 있는 **알리신 성분**은 각종 바이러스와 곰팡이, 세균 등을 제거해 면역력을 강화시키고, **비타민 B, 셀레늄, 섬유질**이 많아 면역력을 높이는 데 도움을 줘요.

물을 충분히 먹으면 몸 속 수분과 전해질의 평형을 유지해 주고, 면역력을 높이는데 도움을 줘요.



3. 올바른 손씻기 실천하기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻어요.

5. 규칙적인 운동과 충분한 수면

규칙적이고 적당한 운동은 면역세포와 림프액의 흐름을 활발하게 해요.

잠을 잘 때 뇌에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 면역력을 높여줘요. **하루 7시간 이상 자는 것이 좋아요.**



음식물 쓰레기, 그것이 문제로다!

01 음식물 쓰레기란?

식품의 생산·유통·가공·조리과정 등에서 발생한 농·수·축산물 쓰레기와 남겨서 버려지는 음식물



02 음식물 쓰레기의 발생 원인

잘못된 음식문화 때문입니다. '모자라는 것보다는 남는 게 낫다'는 인식으로 필요이상의 음식을 많이 차려놓게 되고, 먹지 않는 음식들로 인해 음식물쓰레기가 많이 발생하는 것입니다.

03 음식물 쓰레기 발생 현황



국민 1인당 하루
음식물 쓰레기 발생량
0.28kg



음식물 쓰레기 처리비용은
연간 약 8천 억원

04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



Food Waste Zero
음식물 쓰레기 줄이기

하나, 나는 음식을 먹을 때 항상 감사하고 소중한 마음을 갖겠습니다.

둘, 나는 편식하지 않고 골고루 먹기 위해 노력하겠습니다.

셋, 나는 자연과 내가 하나라는 것을 늘 생각하고 음식물 쓰레기 줄이기에 앞장서겠습니다.

[자료출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활-경기도교육청]

5월 학교급식 식단 안내

5/2 Mon	5/3 Tue	5/4 Wed 수다날	5/5 Thu	5/6 Fri
<p>강황밥 종합어묵국(1.2.5.6.13.16.18.) 종합어묵국 청경채숙주무침(9.13.) 감자채볶음(1.2.5.6.10.15.16.) 오리주물럭(5.6.13.18.) 참치김치볶음(5.9.13.18.) 닭곰한수박 *에너지/단백질/칼슘/철 635.8/30.2/157.6/4.9</p>	<p>현미밥 사골떡만두국(1.5.6.10.13.16.18.) 닭매운조림(5.6.13.15.18.) 멸치땅콩볶음(4.5.6.13.18.) 도토리묵상추무침(5.6.18.) 건파래볶음(5.13.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 655.7/33/149.9/3.5</p>	<p>비급식 가정의 달 행사</p>	<p>오월은 어린이날 우리들 세상</p>	<p>◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!! * 쌀: 친환경쌀 * 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 * 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용, 반찬용) * 돼지고기, 닭고기, 오리고기: 국내산 * 쇠고기: 국내산 한우 * 축산물가공품: 국내산(베이컨: 수입산) * 고등어, 삼치, 오징어, 참조기, 아귀: 국내산 * 갈치, 오징어, 꽃게: 국산, 주꾸미, 낙지: 베트남산, 명태: 러시아산 * 수산물 가공품 : 오징어채(페루산), 다랑어(원양산)</p>
5/9 Mon	5/10 Tue	5/11 Wed 수다날	5/12 Thu	5/13 Fri
<p>토마토코펜밥(12.) 호박버섯된장찌개(5.13.18.) 파리고추메추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 가지나물(5.6.18.) 고봉감자바사삭돈가스(50)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 꿀떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 698/25.3/143.1/4.6</p>	<p>현미밥 소고기무국(5.6.13.16.18.) 청경채겉절이(13.) 로제스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 삼치간장구이(2.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 644.1/28.9/149.3/3.5</p>	<p>카레라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 연두부계란탕(1.5.6.13.18.) 오이부추무침(13.) 간장치킨(1.5.6.13.15.18.) 배추김치(9.13.) 요거특초코볼&크런치(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 678.8/31.3/311.1/4</p>	<p>강황밥 돈육김치찌개(5.6.10.18.) 감자채피망볶음(2.6.10.) 잡채(1.5.6.8.10.13.16.18.) 오징어야채볶음(13.17.) 배추김치(9.13.) 아이스슈(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 629.6/33.3/153.8/3.1</p>	<p>친환경글로렐라밥 해물탕(5.6.8.9.13.17.18.) 돈육갈비찜(5.6.10.13.18.) 숙음열무된장무침(5.6.18.) 김치전(5.6.9.13.17.) 참조김구이 깍두기(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 690.4/39.2/226.2/4.6</p>
5/16 Mon	5/17 Tue	5/18 Wed 수다날	5/19 Thu	5/20 Fri
<p>강황밥 맑은콩나물국(5.9.13.) 비름나물무침(5.6.) 돼지고기김치볶음/삶은두부(5.6.9.10.13.) 계란말이(1.2.5.6.13.) 알타리김치(9.) 요구르트(2.) *에너지/단백질/칼슘/철 587.1/32.7/270.9/4.7</p>	<p>토마토코펜밥(12.) 감자탕(5.10.13.) 상추오이무침(5.6.18.) 소시지계란볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 고등어데리야끼소스구이(2.5.6.7.13.) 배추김치(9.13.) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 578/26/127.5/4.4</p>	<p>김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.) 우동국(1.2.5.6.13.16.18.) 닭고기참스테이크(5.6.12.13.15.16.) 닭고기참스테이크 배추김치(9.13.) 흔들여먹는한라봉퓨레(65)(13.) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 712.6/26.6/170.7/3.6</p>	<p>보리밥 호박와인장국(5.6.13.18.) 주꾸미돈육불고기(5.6.10.13.18.) 어묵볶음(1.5.6.13.16.18.) 배추김치(9.13.) 양상추샐러드/드레싱1(1.5.12.) 페페로니콤비네이션피자(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) *에너지/단백질/칼슘/철 700.3/38.1/168.7/4.1</p>	<p>현미밥 부대찌개(2.6.10.13.) 안동찜닭(5.8.13.15.) 메밀순된장무침(3.5.6.18.) 야채전(1.2.5.6.9.13.17.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 652.3/33.2/178.5/3.9</p>
5/23 Mon	5/24 Tue	5/25 Wed 수다날	5/26 Thu	5/27 Fri
<p>잡곡밥(5.) 소고기미역국(5.6.13.16.18.) 상색달걀찜(1.2.9.13.) 브로콜리오징어주무침(5.6.13.17.) 떡볶이(1.5.6.13.16.18.) 떡볶이 배추김치(9.13.) 방울토마토(12.) *에너지/단백질/칼슘/철 632.6/31.9/172.7/4.2</p>	<p>기장밥 아욱된장국(5.6.9.13.18.) 상추쭈갓무침(5.6.18.) 스파게티(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 오리훈제김치볶음(9.13.18.) 깍두기(9.13.) 브로콜리김(3) 바나나 *에너지/단백질/칼슘/철 721.2/30.5/256/4.8</p>	<p>짜장밥 짜장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 맑은콩나물국(5.9.13.) 단무지무침 돈육탕수육(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 샤인머스켓코코푸딩(50)(1.2.5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 596.6/29.8/159.2/2.7</p>	<p>토마토코펜밥(12.) 북어감자국(1.5.6.13.18.) 편육바베큐조림(5.6.10.12.13.18.) 노랑물만두(27)(1.5.6.10.13.16.18.) 쫄면야채무침(5.6.13.) 콩나물부추무침(5.) 배추김치(9.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 677.5/39.3/133.2/5.4</p>	<p>비급식 1학기 현장체험학습</p>
5/30 Mon	5/31 Tue	<p>◇ 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.wh.es.kr>왕궁소식>식생활관소식>이달의 식단 ◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복 포함) ⑲ 잣(해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.) ◇ 학교 사정과 식재료 수급에 따라 식단이 달라질 수 있습니다.</p>		
<p>보리밥 한방닭곰탕(13.15.) 등갈비김치찜(5.6.10.13.18.) 숙주나물 알감자버터구이(2.5.12.) 배추겉절이 수박 *에너지/단백질/칼슘/철 679.4/36.8/129.9/4.8</p>	<p>친환경글로렐라밥 얼갈이들깨된장국(5.6.9.13.18.) 당면콩나물무침(5.6.8.) 돈육간장불고기(5.6.10.13.18.) 두부구이(5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 초코칩쿠키(1.2.5.6.) *에너지/단백질/칼슘/철 695.5/34.9/267/4.9</p>			