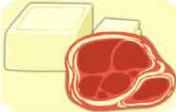


면역력을 높이는 생활 습관

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

- **영양소**를 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.

5. 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.**

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 **연간약 8천 억원**

04 음식물 쓰레기로 인한 문제점



지구온난화
메탄가스 (CH₄) 이산화탄소 (CO₂)
고농도 폐수로 인한 수질오염

Food Waste Zero
음식물쓰레기 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.

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>◇ 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.) 짜리고추매추리알장조림(1.5.6.13.16.18.) 가지나물(5.6.18.) 고봉감자바사삭돈까스(50)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 배추김치(9.13.) 골떡(5.13.) *에너지/단백질/칼슘/철 698/25.3/143.1/4.6</p>	<p>현미밥 소고기미국(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.) 요거독초코볼&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>친환경글루멜라밥 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.) 소시지케첩볶음(2.5.6.10.12.13.15.) 고등어테리야까소스구이(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.) 흔들어먹는한라봉퓨레(65)(13.) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 712.6/26.6/170.7/3.6</p>	<p>보리밥 호박외된장국(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.) 브로콜리오징어초무침(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.) 삼추쑥갓무침(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.) 복어감자국(1.5.6.13.18.) 편육바베큐조림(5.6.10.12.13.18.) 노랑물만두(27)(1.5.6.10.13.16.18.) 졸면야채무침(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, ⑧계, 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>친환경글루멜라밥 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>			