



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 **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 높이는 데 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 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]



6월 학교급식 식단 안내



<p> ♡표시는 급식기호도를 높이기 위해 급식소리함을 활용해 급식희망메뉴를 식단에 반영하였습니다.</p> <p> 알레르기 정보 1.난류, 2.우유, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산염, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣</p>	<p>6/1 Tue 생일밥상</p> <p>친환경경정쌀밥 전복미역국(13.16.18.) 묵은지돼지갈비찜(5.6.9.10.13.18.) 삼색나물(초)(5.6.18.) 왕갸소새우/세보야소스(1.4.5.6.9.13.) 깍두기(9.13.) 호국보훈카스테라(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 616.1/26.1/134/3.8</p>	<p>6/2 Wed 수다날</p> <p>마크니커리덮밥(2.5.6.12.13.15.16.18.) 계란파국(1.) 애호박버섯볶음 에그토르티야*(1.2.5.6.10.15.16.) 배추김치(9.13.) 망고빠진코코(5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 416.1/13.2/93.9/2.7</p>	<p>6/3 Thu</p> <p>친환경차수수밥 버섯청국장찌개(5.9.13.18.) 부추상추겉절이 오리주물럭*(5.6.13.16.18.) 김계란말이*(1.5.13.) 총각김치(9.13.) 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 548.5/24.7/133.7/4.5</p>	<p>6/4 Fri</p> <p>친환경찰보리밥 돈육김치찌개*(9.10.13.18.) 툇국수참소라무침(5.6.) 새송이버섯전(1.2.5.6.) 더블치즈스테이크(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 깍두기(9.13.) 캐플쥬스(13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 553.7/29.1/172.1/4.7</p>
<p>6/7 Mon</p> <p>친환경발아현미밥 우렁된장찌개(5.6.13.18.) 숙갓두부무침*(5.) <u>♡궁중떡볶이♡</u> (5.6.13.16.18.) 쭈삼불고기*(5.6.10.13.) 배추김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 615.3/25.9/228.5/3.7</p>	<p>6/8 Tue</p> <p>친환경울무밥 조랭이떡국*(1.13.16.) 연두부계란찜*(1.5.9.13.) <u>♡간장양념찜닭♡</u> (5.6.8.13.15.18.) 해파리겨자냉채*(1.5.6.13.18.) 배추김치(9.13.) 골드키위 * 에너지/단백질/칼슘/철 536.2/27.9/107/4.8</p>	<p>6/9 Wed 수다날</p> <p>김가루주먹밥(2.6.10.13.16.) 냉메밀소바(3.5.13.16.18.) 돼지고기수육(10.) 참나물유자청무침* 고구마튀김(1.2.5.6.) 보쌈김치(9.13.18.) * 에너지/단백질/칼슘/철 627.5/26.3/69.6/3</p>	<p>6/10 Thu</p> <p>친환경차조밥 부대찌개(초)(2.5.6.9.10.13.15.18.) 도라지오이초무침(초)(13.) 돈육가지볶음(5.6.10.13.18.) 통살새우까스/칠리*(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 수박 * 에너지/단백질/칼슘/철 537.1/30.2/115.1/2.7</p>	<p>6/11 Fri</p> <p>친환경강황라이스 꼬치어묵국*(1.5.6.13.16.18.) 돼지고기곤약조림(1.5.6.10.13.18.) <u>♡달고마구슬떡볶이♡</u> (1.2.5.6.13.16.) 도깨비감자한도그(1.2.5.6.10.12.13.) 배추김치(9.13.) 황도양상추샐러드/키위D (1.5.6.11.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 680/27.1/136/2.5</p>
<p>6/14 Mon 단오</p> <p>친환경옥수수밥 감자옹심이국(1.5.6.13.17.) 오징어브로콜리숙회/초장(5.6.17.) <u>♡제육볶음♡</u>(5.6.10.13.) 삼치카레구이(2.5.6.13.16.) 배추김치(9.13.) 수리취찰떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 571.3/32.9/89.1/2.4</p>	<p>6/15 Tue</p> <p>친환경로렐라밥 닭개장*(13.15.) 고사리들깨나물 애호박채전(초)(1.6.9.13.) 수제머쉬룸스테이크/소스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 501/20.7/96.9/2.7</p>	<p>6/16 Wed 수다날</p> <p>짜장밥(1.2.5.6.10.13.16.18.) 나가사끼짬뽕국(초)(6.9.10.12.13.16.17.18.) 멕시칸샐러드*(1.2.5.6.10.12.13.) 맛동산탕수육(1.4.5.6.10.) 배추김치(9.13.) 유산균 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 639.6/23.5/125.5/6.3</p>	<p>6/17 Thu</p> <p>친환경버섯카로틴밥 쇠고기무국(13.16.) 콩나물무침*(5.) 크러쉬알리오리 오코노미야끼까스(1.2.5.6.8.9.12.13.17.18.) 깍두기(9.13.) 블랙포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 711.1/27/98.4/2.9</p>	<p>6/18 Fri</p> <p>친환경영양장국밥(5.) 굴림만두미역국(1.5.6.10.13.15.16.18.) 묵은지닭볶음탕(초)(5.6.9.13.15.18.) 맛살미역줄기볶음(1.5.6.13.) 우리콩두부구이/양념장(초)(5.6.18.) 깍두기(9.13.) 짜먹는요구르트/딸기(2.) * 에너지/단백질/칼슘/철 560.4/33.1/167.7/3</p>
<p>6/21 Mon</p> <p>친환경옥수수밥 순살동태찌개*(5.) 묵은지등갈비찜*(5.6.9.10.13.18.) 치커리사과무침* 먹물소시지크림떡볶이*(2.5.6.9.10.13.15.16.18.) 총각김치(9.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 554/28.4/105.7/2.6</p>	<p>6/22 Tue</p> <p>친환경귀리밥 도토리묵채국(5.6.9.13.16.18.) 갈치감자조림*(5.6.) 참나물겉절이* 닭다리살바베큐훈제(초)(1.5.6.12.13.15.) 열무김치(9.13.) 멜론 * 에너지/단백질/칼슘/철 508.8/32.4/90.2/3.1</p>	<p>6/23 Wed 수다날</p> <p>전주비빔밥*(5.6.10.16.) 콩나물국(5.13.) 계란후라이(1.5.) 무생채* 요구르트(뽀로로)(2.) <u>♡빙방소떡꼬치♡</u> (1.5.6.10.15.16.) * 에너지/단백질/칼슘/철 753.7/25.9/217/3</p>	<p>6/24 Thu</p> <p>친환경기장밥 어묵숙갓국(1.5.6.13.16.) 통곡물잔멸치볶음(5.6.13.) 파채대패불고기(5.6.10.13.18.) 포테이토를품은쉬림프(1.2.5.9.13.) 배추김치(9.13.) 골드파인애플 * 에너지/단백질/칼슘/철 626.1/27.4/212.2/2.9</p>	<p>6/25 Fri</p> <p>친환경녹차카테킨쌀밥 건새우아욱국(5.6.9.13.18.) 상추겉절이(13.) 나초치킨/스위트칠리소스(1.2.5.6.12.13.15.) 묵살새송이버섯구이(10.) 배추김치(9.13.) <u>♡마카롱케이크♡</u>(1.2.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 563.3/27.4/156/3.5</p>
<p>6/28 Mon</p> <p>친환경홍곡쌀밥 빼어난감자탕(2.5.6.10.13.) 양념깻잎지(5.6.18.) 감자채베이컨볶음(5.10.) 코다리순살강정(2.4.5.6.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 528.4/31.7/100.7/2.2</p>	<p>6/29 Tue</p> <p>친환경조각서리태밥(5.) 닭곰탕(5.8.13.15.) 해물부추전(1.5.6.9.13.17.) 담양버섯떡갈비/양념감자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치(9.13.) 열대과일샐러드(1.2.5.6.) * 에너지/단백질/칼슘/철 521.4/26.3/72.9/2.4</p>	<p>6/30 Wed 수다날</p> <p>치킨마요덮밥*(1.5.6.13.15.) 미누우동면(1.5.6.9.13.16.18.) 열무된장무침(5.6.18.) <u>♡아귀장정♡</u>(1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치(9.13.) 유산균 포도워터젤리(2.5.13.) * 에너지/단백질/칼슘/철 619.3/29/101.7/3.9</p>	<p> 영양 및 원산지 정보 안내 http://www.jijigok.es.kr/ -> 소식마당 -> 식생활관</p> <p> 학부모님께서는 자녀가 식단표의 식재료에 특정 증상을 보이거나, 기타 표기 되지 않은 식품에 대해서도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p> <p> 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다. 위 식단은 식품수급사정에 의해 변경 될 수 있습니다.</p>	