

## ★ 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 **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.

### 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 것**이 좋아요.



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

## ★ 소비기한 표시제 활용하기

### 뭐가 다를까? 유통기한&소비기한



### □ 왜 소비기한이 시행되나요?

- 먹어도 되는 식품과 아닌 식품을 구분할 수 있고, 불필요하게 버려지는 음식물도 줄일 수 있습니다.

□ **냉장 흰우유**는 냉장보관기준 개선 등 충분한 준비기간을 부여하고 **2031년부터 시행**합니다.

### 당분간 둘 다 활용돼요

### 같이도 해결리게 같아요



📍시행일 이전 제품의 판매는?  
해당 기간 만료까지 유통 판매됩니다.

📍혼재되는 이유는?  
영업자 업무 비용부담 완화 및  
지원낭비 방지를 위해 기존  
포장지를 사용합니다.

📍동일제품이라고 해도 크기용량별  
포장지의 소진 시기가 달라 어떤  
것은 **소비기한**, 어떤 것은 **유통기한**  
으로 표시 됩니다.

### 기한이 지났다면

### 먹지 마세요



유통기한·소비기한 모두  
날짜가 경과된 것은  
가능한 섭취하지 말아야 합니다.

[자료출처 : 식품의약품안전처,경남교육청]



## 5월 학교급식 식단 안내



◇ 학교급식 식재료 원산지 표시 안내!!		5/1 <b>Wed</b>	5/2 <b>Thu</b>	5/3 <b>Fri</b> 생일밥상
*쌀:유기농 친환경쌀 * 콩:국내산, 두부콩:국내산 *배추김치(배추,고춧가루):국내산, *돼지고기,닭고기,오리고기/가공품:국내산 *쇠고기:국내산 한우 *고등어,삼치,꽃게,참조기,아귀,갈치: 국내산 *오징어:국내산 진미채:국내가공 페루 *낙지,주꾸미:베트남, *명태/가공품:러시아산 *양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용안함!		개교기념일	햄야채볶음밥 북어무국 참나물겉절이 자메이카닭다리살꼬치 배추김치 살구에이드 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.6/22.4/109.9/8.1	찹쌀미밥 잡채 쇠고기미역국 오이양파무침 돈갈비쪽참구이 배추김치 팥콘 * 에너지/단백질/칼슘/철 778.5/29.0/154.5/4.9
5/6 <b>Mon</b>	5/7 <b>Tue</b>	5/8 <b>Wed</b> 수다날	5/9 <b>Thu</b>	5/10 <b>Fri</b>
대체휴일	찹쌀미밥 육개장 꼬시래기초무침 건파래김자반 돼지간장불고기 배추김치 허쉬초콜릿칩모찌쿠키 * 에너지/단백질/칼슘/철 552.3/32.2/388.6/6.4	불맛해물필라프 브로콜리스프 등심토가스 열무김치 백미물자두 양상추과일샐러드 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.0/15.3/112.1/1.7	귀리밥 매콤콩나물국 닭볶음탕 썩갠두부무침 소시지모듬채소볶음 배추김치 참외 * 에너지/단백질/칼슘/철 533.4/28.0/98.7/2.2	차조밥 혼합쌀무국 돈사태김치조림 비빔만두 미역줄기볶음 깍두기 요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 500.8/21.9/205.9/3.3
5/13 <b>Mon</b>	5/14 <b>Tue</b>	5/15 <b>Wed</b> 수다날	5/16 <b>Thu</b>	5/17 <b>Fri</b>
현미밥 청국장찌개 계란찜 열갈이된장나물 오리불고기 깍두기 사과워터젤리 * 에너지/단백질/칼슘/철 706.1/35.3/352.8/5.7	찰보리밥 부대찌개 도토리묵무침 고기동그랑땡 삼치데리야끼구이 배추김치 바나나 * 에너지/단백질/칼슘/철 561.7/28.8/90.8/2.1	스승의날 부처님오신날	날치알볶음밥 유부우동 타코야끼 배추김치 골드파인애플 꼬들단무지무침 * 에너지/단백질/칼슘/철 699.8/17.5/129.9/3.1	차수수밥 대구탕 시금치나물 치즈계란말이 크림어니언치킨 진미채고추장볶음 배추김치 * 에너지/단백질/칼슘/철 511.1/37.0/211.0/3.5
5/20 <b>Mon</b>	5/21 <b>Tue</b>	5/22 <b>Wed</b> 수다날	5/23 <b>Thu</b>	5/24 <b>Fri</b>
버섯카로틴밥 닭곰탕 깻잎순나물 콩나물삼겹살볶음 배추겉절이 바움쿰헨 * 에너지/단백질/칼슘/철 648.9/20.3/122.7/2.5	현미밥 순두부찌개 도라지오이무침 견과류멸치볶음 크림함박스테이크 배추김치 오렌지 * 에너지/단백질/칼슘/철 645.8/26.3/208.1/3.2	베이컨채소볶음밥 근대된장국 부추무침 오징어튀김 깍두기 불고기피자 * 에너지/단백질/칼슘/철 534.4/20.8/191.4/3.1	찹쌀장밥 소고기버섯전골 숙주나물 순살닭카레볶음 탕수육 배추김치 사과 * 에너지/단백질/칼슘/철 671.6/39.5/178.6/7.9	찰보리밥 계란파국 오리훈제&무쌈 미나리초무침 파프리카감자채볶음 배추김치 뿌링치즈볼 * 에너지/단백질/칼슘/철 570.2/25.7/160.1/3.1
5/27 <b>Mon</b>	5/28 <b>Tue</b>	5/29 <b>Tue</b> 수다날	5/30 <b>Thu</b>	5/31 <b>Fri</b>
현미밥 조랭이떡국 안동찜닭 콩나물냉채 매콤어묵볶음 배추김치 딸기잼파이 * 에너지/단백질/칼슘/철 667.4/27.6/208.8/3.6	찹쌀미밥 오징어애호박국 건파래김자반 돈육불고기 마늘중건새우볶음 열무김치 꿀떡 * 에너지/단백질/칼슘/철 463.5/28.7/237.2/2.	현미찹쌀밥(작은밥) 짜장면 깻잎김치 배추김치 누룽지 빙파소다(아이스크림) 반달단무지 * 에너지/단백질/칼슘/철 878.0/37.7/226.9/2.4	귀리밥 참치김치찌개 닭다리숯불바베큐구이 참나물무침 한우불고기 깍두기 웃담요구르트 * 에너지/단백질/칼슘/철 600.8/36.3/247.5/4.1	찹쌀미밥 나가사키짬뽕국 골뱅이채소무침 황금알카츠 돼지삼겹버섯구이 배추김치 블랙사파이어 포도 * 에너지/단백질/칼슘/철 629.9/30.1/81.4/2.5

◇ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓 해당식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

◇ 영양 및 원산지, 알레르기 유발식품 표시안내: <http://www.ju-nam.es.kr>-알림마당-급식게시판-식단

◇ 위 식단은 학교사정 및 시장변동에 따라 변경될 수 있습니다.